

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE APRENDIZAJES, LENGUAS Y COMUNICACIÓN**

CARRERA DE COMUNICACIÓN

**PROMOCIÓN DE LA SALUD MENSTRUAL: DESARROLLO DE UNA GUÍA
EDUCOMUNICACIONAL SOBRE CICLO MENSTRUAL PARA LA ETAPA
ESCOLAR**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN COMUNICACIÓN**

**AUTORA: MARÍA LUCIANA ABARCA SILVA
DIRECTORA: MARÍA ISABEL IMBAQUINGO**

JULIO, 2025

Dedicatoria

A todas las niñas del país, con el deseo profundo de que crezcan libres de miedo, vergüenza o silencio, y puedan abrazar el ciclo menstrual con dignidad, amor y respeto.

Tabla de contenido

Resumen	5
Introducción	6
Estudio Teórico Introductorio	8
1.1 La menstruación desde una perspectiva social y cultural.....	8
1.2 Perspectiva de la medicina científica – biologicista.....	11
1.3 Menstruación desde una perspectiva liberadora.....	13
2. Salud menstrual.....	14
3. Pobreza menstrual	16
4. Importancia de la educación menstrual en la niñez.....	18
5. Derechos Sexuales y Reproductivos (DSRR)	20
5.1 ¿Qué son los DSRR y cómo se relacionan con la salud menstrual?	20
5.2 Obstáculos para el acceso a los derechos sexuales y reproductivos en niñas y adolescentes	21
6. Comunicación con enfoque de género	22
7. La comunicación para transformar narrativas sobre la menstruación	24
Fase 1: Diagnóstico	26
1. Metodología	26
1.1 Objetivo general	26
1.2 Objetivos específicos.....	26
1.3 Fuentes de información y técnicas de recolección de datos	26
2. Resultados del diagnóstico	28
2.1 Contexto general de los derechos sexuales y reproductivos en Ecuador	28
2.2 Derechos sexuales y reproductivos en el sistema educativo ecuatoriano.....	31
2.3 Experiencia menstrual en niñas y adolescentes.....	32
2.4 Recomendaciones para el diseño de materiales pedagógicos sensibles, inclusivos y transformadores.....	34
2.5 Conclusiones: hallazgos y aportes clave para el diseño de la guía.....	37
Fase 2: Planificación	38
1. Objetivos	38
2. Definición de estrategia.....	38
3. Producto: Guía Docente para acompañar el ciclo menstrual consciente e integralmente en escuelas	39
3.1 Juego virtual	39
Conclusiones	40
Referencias	42
Anexos.....	45

Índice de figuras

Figura 1: Pobreza menstrual en Ecuador..... 30

Resumen

Este proyecto de comunicación surge de la necesidad de atender los vacíos, estigmas y la desinformación que persiste en torno al ciclo menstrual dentro del sistema educativo ecuatoriano, donde niñas, niños y docentes carecen de herramientas adecuadas para abordar este proceso de forma integral. El trabajo se desarrolló desde una perspectiva de comunicación con enfoque de género, derechos y educomunicación, incorporando recursos simbólicos y metáforas que enriquecen la propuesta. La metodología utilizada fue cualitativa, con un alcance exploratorio-descriptivo, basada en entrevistas a expertas, análisis de contenido y diagnóstico contextual. Como resultado, se diseñó una guía educomunicacional dirigida a docentes de Educación General Básica Superior (niñas y niños de 12 a 14 años), con el objetivo de acompañar consciente e integralmente el ciclo menstrual. La guía funciona como una herramienta de mediación educativa que busca transformar las narrativas negativas sobre la menstruación en relatos empoderantes, respetuosos y libres de tabúes o estigmas.

Palabras clave: ciclo menstrual, educomunicación, enfoque de género.

Introducción

En el contexto ecuatoriano, la educación sobre el ciclo menstrual continúa siendo una deuda pendiente. A pesar de ciertos avances en materia de derechos sexuales y reproductivos, el sistema educativo aún carece de propuestas comunicacionales integrales, libres de estigmas, que permitan a niñas, niños y docentes comprender la menstruación desde una mirada respetuosa, informada e integral. En el currículo escolar, este tema se aborda de forma limitada y predominantemente biológica, sin considerar sus dimensiones emocionales, sociales y culturales. Esta falta de información ha generado múltiples consecuencias negativas en la vida de las niñas, como sentimientos de miedo y vergüenza, baja autoestima, ausentismo escolar y situaciones de discriminación o burla por parte de sus compañeros. De acuerdo con estudios de organismos internacionales y locales, muchas niñas enfrentan barreras para gestionar su menstruación de forma segura y digna, lo cual impacta directamente en su bienestar y en el ejercicio pleno de sus derechos sexuales y reproductivos. Esta problemática adquiere aún mayor relevancia al considerar que la desinformación perpetúa narrativas negativas, refuerza desigualdades de género y limita el desarrollo de la conciencia corporal desde edades tempranas.

El tema central de este proyecto es la transformación de narrativas negativas sobre la menstruación a partir de la divulgación de la educación menstrual emancipadora, entendida desde la propuesta de Carolina Ramírez (2022), que propone liberar a las niñas y los niños de los tabúes de la menstruación mientras se aborda el ciclo menstrual desde cinco dimensiones: histórico-cultural, psico-emocional, biológica, política y espiritual. Esta guía también se inspira en propuestas simbólicas como las del libro *El camino de las 8 lunas* de Alexandra Proaño (2023), que plantean una lectura metafórica y profunda del ciclo a través de figuras como la luna y las diosas.

El enfoque del proyecto se enmarca en la comunicación con perspectiva de género y derechos, proponiendo una transformación de los discursos hegemónicos sobre la menstruación. Desde esta mirada, se cuestionan las narrativas tradicionales que reproducen estereotipos y roles de género que han asignado a las mujeres funciones de procreadoras y cuidado en torno a sus cuerpos. La comunicación con enfoque de género busca visibilizar cómo los medios, las instituciones educativas y los discursos sociales patriarcales han contribuido históricamente a la construcción de una imagen negativa de la menstruación, tratándola como un tema privado, sucio o vergonzoso. La comunicación con perspectiva de género permite generar contenidos que reconozcan la diversidad de experiencias corporales, promuevan la autonomía, la equidad y la construcción de

subjetividades libres de estigmas. Así, el proyecto no solo educa sobre el ciclo menstrual, sino que también actúa como una herramienta de resistencia simbólica frente a los discursos que perpetúan la desigualdad.

En cuanto a los antecedentes, existen experiencias significativas de educación menstrual en América Latina que han abordado el tema desde el arte, el activismo o la pedagogía crítica, como el proyecto colombiano “Princesas Menstruantes” sin embargo, la mayoría de las propuestas no están adaptadas a contextos escolares ecuatorianos ni comunicativos. Algunas guías o recursos disponibles tienden a enfocarse únicamente en lo biológico, sin integrar una visión integral del ciclo. Por lo tanto, este proyecto se diferencia por combinar el enfoque simbólico, político, emocional y biológico con herramientas comunicacionales adaptadas para docentes que trabajan con niñas de 12 a 14 años.

El objetivo general del proyecto es transformar las narrativas negativas de la menstruación por medio de una guía docente que acompañe en el abordaje del ciclo menstrual con estudiantes del subnivel superior de Educación General Básica, desde una mirada integral, libre de estigmas y basada en derechos. Como objetivos específicos se plantearon: 1) Recopilar información clara y accesible (científica y simbólica) sobre educación menstrual y derechos sexuales para sustentar la guía didáctica. 2) Examinar las estrategias educomunicacionales más efectivas para la enseñanza del ciclo menstrual y 3) Diseñar y estructurar la guía educomunicacional con un enfoque claro, dinámico e inclusivo, incorporando elementos metafóricos que faciliten la comprensión y promuevan el autoconocimiento.

Esta propuesta se organiza en tres secciones: la primera corresponde al marco teórico, en el que se aborda el estudio teórico introductorio de las diferentes narrativas sociales, culturales y científicas de la menstruación y de los enfoques comunicacionales de la propuesta; la segunda presenta el diagnóstico realizado mediante entrevistas y revisión bibliográfica para comprender el estado de la menstruación en el ámbito legal y educativo en Ecuador y la tercera desarrolla la planificación y presentación de la propuesta: una guía para docentes que promueve una educación menstrual digna y transformadora a la que acompaña un juego virtual.

Estudio Teórico Introductorio

1. Discursos y narrativas de la menstruación

La menstruación es un proceso que, desde las comunidades primitivas hasta la actualidad, ha sido interpretada a través de distintos relatos y discursos. Estos van desde construcciones mitológicas (mito y tabú), pasando por enfoques biologicistas y científicos, hasta llegar a perspectivas emancipadoras que buscan la apropiación y resignificación de la menstruación. En este trabajo, se analizará cómo estas tres posturas influyen en la manera en que se concibe social y culturalmente la menstruación.

1.1 La menstruación desde una perspectiva social y cultural

Para el desarrollo de este trabajo, es fundamental comprender cómo la concepción de la menstruación se ha construido desde los mitos y tabúes, y cómo estas ideas continúan influenciando en la forma en que se percibe la menstruación en la actualidad. Según Cahuasquí (2022), durante varios años la menstruación ha sido considerada como un tema tabú en muchas culturas y se ha relacionado con la vergüenza y la suciedad, convirtiéndose así en un estigma con efectos sobre el libre ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos. Es decir, este proceso ha estado sujeto a narrativas que han contribuido a perpetuar creencias negativas en torno a su significado. Según Ramírez (2022), desde épocas remotas, la menstruación ha sido interpretada como algo misterioso, impuro, doloroso o incluso como una forma de castigo o sufrimiento. De esta manera, estos relatos han condicionado fuertemente la manera en que las mujeres viven la menstruación.

Las narrativas más antiguas situaban este evento (menstruación) en un lugar misterioso y oscuro que representaba un peligro, no solo para la mujer que menstruaba sino para la comunidad a la que pertenecía y para todo aquello que a su alrededor tuviera vida (plantas, ríos, animales). Por ello, la humanidad entera ha estado atravesada por relatos que, desde la literatura y la mitología, han reforzado las creencias limitantes que condicionan la experiencia corporal de las menstruantes. (Ramírez, 2022, p.31)

A lo largo del tiempo, distintas culturas han generado relatos y creencias como forma de explicar fenómenos desconocidos. En muchos casos, estas narrativas transformaron ciertos procesos naturales en tabúes, siendo la menstruación uno de los

más persistentes. Según Coloma (2023), la palabra tabú viene de las lenguas polinesias y se refiere a la prohibición de tocar ciertas cosas o seres, por miedo a que eso cause algo malo. De esta manera, la menstruación ha sido vista como una sustancia o fenómeno desconocido y que debe ser evitado para prevenir que ocurran consecuencias negativas. Así, se entiende que el tabú en torno a la menstruación no surge de manera aislada, sino que forma parte de una tradición cultural más amplia que ha utilizado prohibiciones y creencias como mecanismos para manejar el miedo a lo desconocido y ejercer control social (Coloma, 2023).

Según Cazeneuve (1971), el tabú tiene como objetivo rechazar la impureza y proteger contra ella la condición humana. Menciona que, el rechazo hacia la menstruación tiene sus raíces en las comunidades primitivas, donde la sangre menstrual, al surgir sin una causa aparente, era considerada un fenómeno misterioso y a su vez era vista como algo impuro e incluso contagioso. De este modo, el autor menciona que la mujer que menstruaba era considerada impura, y, en consecuencia, todo aquello que tocaba también lo era, transformando su entorno inmediato en objetos tabú.

Esto refleja lo que expone Ramírez (2022), al afirmar que en distintas partes del mundo se fueron consolidando creencias según las cuales todo lo que una mujer menstruante tocaba quedaba contaminado, y a su vez impuro, culpándola de todas las desgracias que ocurrían en el entorno. Se decía que no debía mirar el río porque arruinaría la pesca ni observar el cielo porque atraería tormentas. También se creía que su presencia impedía la germinación de las semillas, marchitaba las plantas, dañaba las cosechas, contaminaba el fuego e incluso podía enfermar a los recién nacidos.

Es importante mencionar la relación que Mary Douglas (1973) establece entre la suciedad y la contaminación. Para Douglas, “la suciedad, tal como la conocemos, consiste esencialmente en desorden” y “su eliminación no es un movimiento negativo, sino un esfuerzo positivo por organizar el entorno” (p.14). En concordancia, Coloma (2023) menciona que la asociación entre lo contaminante y lo sucio forma parte esencial de cómo las sociedades construyen tabúes y establecen prohibiciones. De este modo, la percepción de ciertas sustancias o comportamientos como impuros conduce a la creación de restricciones destinadas a preservar el orden social y prevenir consecuencias negativas (Coloma, 2023); en este sentido, el tabú funciona como una herramienta de control social.

El tabú actúa como un velo que encubre lo desconocido, dando paso a la construcción de relatos que intentan explicar aquello que resulta misterioso. Estos relatos se han formado desde distintas perspectivas o discursos, como el biologicista, que se basa

en la evidencia científica, o como el que ejemplifica Ramírez (2022), desde una mirada más mística, en donde los nativos Sioux creían que la menstruación ocurría a partir de una mordedura de serpiente en la zona genital y si una niña tardaba en tener su primera menstruación, era abandonada durante varias noches cerca de serpientes con la intención de que fuera mordida, como forma de adelantar el inicio del ciclo.

El caso expuesto es un ejemplo de cómo, según Ramírez (2022), las mujeres nos hemos enfrentado a narrativas profundamente marcadas por el dolor, la violencia y el sufrimiento, que refuerzan sentimientos de culpa y vergüenza arraigados en los cuerpos femeninos. Además, añade que, “alrededor de las narrativas del origen de la menstruación proliferaron rápidamente creencias supersticiosas que se convirtieron en mandatos y prohibiciones de lo que podían o no hacer las mujeres durante estos días (control)” (p.34). En este sentido, se atribuía a las mujeres la culpa de los males que afectaban a la comunidad y, bajo la excusa de protegerlas, aunque en realidad era una forma de control, se implementó la práctica de la reclusión, considerada una de las formas más agresivas de violencia hacia ellas (Ramírez, 2022).

Siguiendo esta línea de pensamiento, es importante considerar cómo las creencias religiosas también han sostenido y reproducido la visión de la menstruación como algo impuro o contaminante. Como señala Ramírez (2023), “con respecto al tabú menstrual, se tiene por hecho de que las religiones tienen la principal responsabilidad y son protagonistas en el sostenimiento del tabú hasta nuestros días” (p.57).

En este sentido, Albuja (2021) contribuye al debate al sostener que el tabú en torno a la menstruación contribuye a que el ciclo menstrual se mantenga oculto y rodeado de desconocimiento. Este silencio, presente en muchas culturas, actúa como una forma de control patriarcal sobre los cuerpos menstruantes. Tal como plantea Kate Millett (1970), el patriarcado utiliza la cultura para imponer su dominio sobre las mujeres; de esta manera, el silenciamiento de procesos naturales como la menstruación responde a una estrategia de poder que busca mantener la ignorancia como herramienta de subordinación e impedirles ejercer autonomía sobre su cuerpo.

Como resultado, las personas que menstrúan desarrollan estrategias para disimular su menstruación, como el uso de eufemismos, por ejemplo, “la regla” o “el mes”, a lo que se le llama “tabú lingüístico” (Cestero, 2015, como se citó en Albuja, 2021). Además, según Coloma (2023), resulta fundamental analizar cómo las construcciones sociales y culturales influyen de manera significativa en la vida de las mujeres a nivel global, afectando no solo su salud, sino también su participación en espacios sociales, su acceso

a la educación y a servicios de salud. Ramírez (2022) añade que “presentar la menstruación como una situación que amenaza periódicamente el equilibrio de la vida, el bienestar individual y colectivo, fue la punta de lanza para desarrollar las múltiples formas de control sobre el cuerpo de las mujeres” (p.38).

Luego de analizar cómo la menstruación ha sido construida social y culturalmente a través de mitos, tabúes y creencias que han contribuido a su estigmatización, ahora también se abordará la forma en que ha sido concebida desde una perspectiva biologicista y científica. Esta mirada, centrada en los procesos fisiológicos del cuerpo, ha jugado un rol fundamental, sobre todo en la comprensión médica y científica de la menstruación, generando ciertas limitaciones al reducirla a un fenómeno puramente biológico.

1.2 Perspectiva de la medicina científica – biologicista

De acuerdo con Rohatsch (2015), “la definición que la medicina científica hace del ciclo menstrual está restringida a su función reproductora: la menarquía es el hito que transforma a la niña en mujer y posible madre, mientras que el sangrado mensual es un embarazo no producido” (p.6). En este sentido, en la mayoría de los manuales y textos educativos, la menstruación se aborda únicamente desde el proceso que ocurre en los ovarios y el útero, lo que implica una visión reducida y simplificada del ciclo menstrual. Esta forma de tratar el tema, lejos de aclararlo, contribuye a generar mayor confusión (Blázquez y Bolaños, 2017).

Esta visión científica de la menstruación está dentro del Modelo Médico Hegemónico en donde según Rohatsh (2015), se tiende a ignorar aspectos psicoemocionales y socioculturales que afectan la vivencia del ciclo menstrual, especialmente en el caso de la menarca. Además, no se consideran los múltiples factores que influyen en su inicio y desarrollo ni se reconoce que la experiencia menstrual puede variar significativamente entre mujeres. Elementos como la alimentación, el entorno, el estilo de vida, la historia familiar o las creencias previas suelen quedar fuera de las explicaciones convencionales.

En este sentido, Blázquez y Bolaños (2017), contribuyen al debate al sostener que, desde la mirada biologicista y científica, la menstruación ha sido entendida como un proceso cuyo propósito principal dentro del cuerpo femenino es la reproducción, razón por la cual también se le denomina ciclo reproductivo. Sin embargo, las autoras, advierten que el ciclo menstrual no se debe reducir únicamente a la función de fertilidad o maternidad, de manera que existen mujeres que menstrúan y no quieren o puedan ser

madres.

Al mismo tiempo, dentro de la mirada de la medicina científica se construye una menstruación patologizada. Es decir, se considera que el cuerpo de la mujer es enfermizo, débil y anómalo (Rohatsch, 2015). Desde la época del pensamiento greco-romanos, el cuerpo de la mujer era percibido como defectuoso y enfermizo en comparación con el cuerpo masculino. Según Camacaro (2007), al no funcionar de la misma manera, por ejemplo, producir menstruación en lugar de semen, se consideraba anómalo y, por lo tanto, objeto de intervención médica. Añade que, la menstruación fue vista como una enfermedad, una visión que ha perdurado hasta la actualidad y que sigue reforzando la percepción de que las mujeres somos naturalmente imperfectas. Esta idea ha llevado a que, debido a nuestra biología, se nos considere propensas a múltiples trastornos, justificando así distintos tratamientos médicos y ha contribuido a consolidar una práctica ginecológica centrada en el control y dominio del cuerpo femenino (Camacaro, 2007).

En la actualidad, aún sigue presente la asociación entre la histeria y la menstruación en ciertos discursos médicos, que tienden a medicalizar este proceso y a utilizar las manifestaciones físicas y emocionales para reforzar la imagen de una mujer inestable, dominada por sus hormonas y fuera de control (Rohatsch 2015). Al enfocarse únicamente en la medicalización, la perspectiva biomédica ignora que las experiencias (pre)menstruales varían entre mujeres e incluso de un ciclo a otro. Además, deja de lado la influencia de factores no biológicos que también afectan estas vivencias (Blázquez y Bolaños, 2017).

Blázquez y Bolaños (2017) también mencionan cómo la menstruación se centra muchas veces en la higiene y una de las tantas responsabilidades de las mujeres es mantener sus menstruaciones invisibles e inoloras y de ahí nacen las prescripciones higiénicas. Según Ramírez (2022), este tipo de narrativas afectan a la percepción que tienen las niñas en el período de pubertad sobre la menstruación y de su propio cuerpo. Pues añade que “lanzan comentarios de desprecio acerca de sus órganos sexuales, en los que evidencian cierta percepción de incompletud, atrofia y la idea religiosa de castigo” (p.66). Por esto, para Ramírez (2022), es fundamental desmontar las narrativas hegemónicas biologicistas e higienistas que han limitado simbólicamente los cuerpos femeninos, reduciéndolos a una sola ruta posible: la maternidad.

Si bien la mirada biologicista y científica permitió comprender la menstruación desde una perspectiva médica y fisiológica, esta visión reduccionista también contribuyó a separarla de su dimensión simbólica, social, emocional y espiritual, reforzando estigmas

y controlando el cuerpo de las mujeres desde la objetividad aparente de la ciencia. Frente a esta concepción limitada, surge una perspectiva liberadora que busca resignificar la menstruación como una experiencia corporal diversa, legítima y empoderante.

1.3 Menstruación desde una perspectiva liberadora

La menstruación desde una perspectiva liberadora apuesta por recuperar la autonomía sobre el cuerpo de las mujeres, romper con los discursos de vergüenza y suciedad y promover una educación menstrual integral que reconozca la menstruación como parte de los derechos sexuales y reproductivos.

Ramírez (2022) propone una educación menstrual emancipadora, la cual va más allá de la simple transmisión de conocimientos biológicos. Implica proponer un modelo educativo horizontal, antipatriarcal y transformador que permita a las mujeres cuestionar y resistir los discursos hegemónicos que históricamente han regulado los cuerpos. Esta visión apuesta por el reconocimiento de saberes situados, la construcción de la autonomía y la ruptura con los mandatos impuestos social y políticamente.

Estas nuevas propuestas para concebir a la menstruación se enmarcan dentro del denominado activismo menstrual, que busca resignificar la menstruación por medio de la difusión de nuevas narrativas; es decir, por medio del lenguaje. Para Ramírez (2022), las palabras poseen un poder significativo en la construcción de realidades, ya que los discursos que circulan en la sociedad no son neutros, sino que responden a intereses políticos desde los cuales se configuran y reproducen las narrativas hegemónicas. Por esto, según la autora, las narrativas de la menstruación sostienen significados pertenecientes a tres perspectivas: 1) las colonizadoras, de erradicación de los procesos y saberes andinos y ancestrales; 2) las patriarcales, que reducen a la menstruación y al cuerpo de la mujer a una función meramente reproductiva; y 3) las misóginas, que a través del tabú menstrual presentan a la menstruación como algo negativo y eso se usa luego para someter, avergonzar y controlar a las mujeres.

Para Rohatsh (2015), existen dos tipos de experiencias de activismo menstrual, la “feminista espiritual” (p.7) y la de “activistas radicales” (p.8). La primera busca resignificar la menstruación como una experiencia poderosa y mágica, ligada a la identidad femenina; además, considera a este proceso como herramienta de autoconocimiento y algo sagrado digno de celebración (Rohatsh, 2015). Mientras que la segunda, se enfoca en rechazar los productos comerciales para la gestión menstrual, promoviendo en su lugar el uso de alternativas reutilizables y hechas en casa (Rohatsh,

2015). A pesar de sus distintos enfoques, ambas posturas coinciden en combatir el tabú que presenta la menstruación como algo impuro y vergonzoso (Rohatsh, 2015).

En conclusión y como menciona Ramírez (2022), implementar narrativas emancipadoras es urgente y necesario para liberar a las nuevas generaciones de enunciados que han sido normalizados por años en donde encasillan al cuerpo de la mujer exclusivamente en su función reproductiva. Menciona que “cuando nos posicionamos en las narrativas emancipadoras, nos consideramos interlocutoras legítimas y nos atrevemos a cuestionar, subvertir y producir nuevos sentidos, significados y conocimientos que nos permitan construir una sociedad más justa, libre y segura para las mujeres” (Ramírez, 2022, p.17).

No se puede alcanzar una visión empoderada de la menstruación sin acoger un enfoque desde la salud menstrual y derechos sexuales y reproductivos. Este enfoque no solo implica el bienestar físico, también abarca el acceso a información, condiciones dignas y la ruptura de estigmas que permitan a las mujeres vivir su ciclo con autonomía y dignidad.

2. Salud menstrual

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) (2024) define a la salud menstrual como un estado de bienestar total: físico, mental y social, que va más allá de no tener enfermedades o molestias con relación al ciclo menstrual. Además, menciona que:

Implica factores como la igualdad de género, la educación menstrual, el acceso a información oportuna basada en evidencia científica, el acceso a agua, saneamiento e higiene, la atención médica competente y empática, la autonomía corporal y el ejercicio pleno de los derechos humanos de las niñas, adolescentes y mujeres. (Unicef, 2024, p.44).

Como menciona la OMS (2022), la salud menstrual es emergente porque no se ha incluido en agendas importantes que garanticen este derecho, como en la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, en la Declaración del Milenio ni en las metas de los ODS. Sin embargo, “las reivindicaciones legítimas de la sociedad, en este caso de las activistas menstruales presentes en todo el mundo, han llevado a la formulación de nuevos o renovados Derechos Humanos como la salud menstrual” (Ramírez 2022, p.143).

Como señala Coloma (2023) el estigma social que rodea a la menstruación ha influido en la adopción de prácticas poco saludables y ha tenido un impacto significativo en el acceso a la atención médica, afectando la salud general de las mujeres. La autora destaca que el acceso a cuidados médicos durante el periodo menstrual está profundamente condicionado por factores culturales. Menciona como ejemplo que en algunas comunidades indígenas norteamericanas se cree que las mujeres que menstrúan no pueden recibir ciertos tratamientos médicos, mientras que en Japón se promueve activamente la salud menstrual, permitiendo el acceso a servicios de bienestar específicos durante el período.

Según Ramírez (2022), “los estudios sobre la salud y la normalidad del ciclo menstrual han sido escasos, mientras tanto abundan teorizaciones que patologizan y estudian la anormalidad de los cuerpos de las mujeres” (p.125). Añade que el modelo biomédico, también conocido como biologicista, ve al cuerpo y la mente como cosas separadas. En este enfoque, el personal médico tiene todo el control, y la persona enferma tiene poca participación en las decisiones sobre su propia salud. Además, considera que el modelo biomédico:

Analiza la persona aislada de su contexto y se focaliza en el órgano enfermo; es iatrogénico, pues altera la condición del paciente y causa efectos colaterales; es medicalizante, ya que convierte a la persona dependiente del sistema y reduce su autonomía, y, por último, es mercantilista y desigual. (Ramírez 2022, p.124)

En el estudio de Blázquez y Bolaños (2017), las mujeres entrevistadas mencionaron que: en el sistema de salud, muchas veces las respuestas que reciben son limitadas. A menudo se les dice que ‘todo es normal’, lo que puede dificultar la detección temprana de problemas de salud. Mencionan también que esto puede deberse a la falta de conocimiento de los médicos sobre un ciclo menstrual saludable y tienen como primera opción la prescripción de pastillas anticonceptivas ante cualquier irregularidad como sangrado abundante o dolor, haciendo que las mujeres inicien el consumo de píldoras a temprana edad siendo este uno de los ejemplos de medicalización de la vida de las mujeres.

Ante este escenario del “Modelo Médico Hegemónico” (Menéndez, 1998, como lo cita Rohatsch, 2015), Rohatsch (2015) hace referencia a la salud colectiva y la define como “una nueva corriente de pensamiento que se enfoca en el carácter social del proceso

de salud-enfermedad; lo que implica considerarlo un proceso social, colectivo e histórico” (p.13) Además añade que “esta corriente considera a la clase, la etnia, el género, los grupos etarios, el tipo de inserción en el mercado laboral, el estilo de vida etc., como factores que atraviesan transversalmente el proceso salud-enfermedad-atención” (p.13). Refiriéndose así, que esta corriente contempla tanto lo biológico como lo social y lo cultural.

Para garantizar una adecuada gestión de salud menstrual, es importante la creación de políticas públicas. Además, la salud menstrual debe contemplar múltiples dimensiones, como el acceso a atención médica adecuada; la disponibilidad de productos menstruales seguros, sostenibles y accesibles; condiciones estructurales que garanticen una vivencia menstrual digna para niñas y mujeres; así como una base educativa sólida que contribuya a cambiar las narrativas históricas en torno a la menstruación (Ramírez, 2022).

Según Ramírez (2022), la salud menstrual es un tema emergente que debe ser tratado desde una perspectiva territorial y decolonial, con el fin de asegurar que todas las mujeres puedan ejercer plenamente este derecho. Por esto, la falta de una salud menstrual integral, que incluye el acceso a información adecuada, productos de higiene, atención médica y un entorno libre de estigmas, da lugar a una problemática más profunda: la pobreza menstrual. Esta condición afecta no solo el bienestar físico, sino también el desarrollo emocional y social de quienes la viven, y será el tema del siguiente apartado.

3. Pobreza menstrual

La pobreza menstrual está directamente vinculada con la pobreza económica, es decir, con la falta de recursos; sin embargo, esta no es su única causa (Cahuasquí, 2022). La pobreza menstrual engloba las dificultades económicas, sociales, culturales y políticas que impiden que las mujeres accedan a productos de gestión menstrual, información adecuada sobre el tema y servicios de salud, limitando así, el desarrollo de las mujeres (Zárate, 2023). Desde esta concepción, la pobreza menstrual engloba la falta de productos y servicios adecuados, infraestructura y educación o información.

Este tipo de pobreza afecta tanto la vida pública como privada de las mujeres y puede repercutir de forma negativa en su rendimiento académico, profesional, familiar, en otros ámbitos; impactando también en su bienestar integral (Cahuasquí, 2022). Las diferentes dimensiones que conforman la pobreza menstrual están relacionadas unas con otras. Según Cahuasquí (2022), 500 millones de mujeres y niñas, a nivel mundial, no pueden acceder a productos sanitarios, limitando su asistencia escolar en los días de su

periodo menstrual. Si deciden asistir, no tienen el desempeño regular por la preocupación constante de estar menstruando (Zárate, 2023). A esto se suma que muchas mujeres en situación de pobreza están obligadas a utilizar productos no higiénicos, desencadenando enfermedades o infecciones cuyo tratamiento resulta aún más costoso (Zárate, 2023).

Además, Ramírez (2022) advierte que muchas veces los programas de pobreza menstrual trabajan desde posturas clasistas y colonialistas concentrándose en lo superficial y subestimando la gestión tradicional de la menstruación en algunos territorios, imponiendo nuevas tecnologías y una única forma de menstruar. Pues menciona que “el verdadero problema no es la mancha, si no lo que la gente piensa de ella” (p.155). En este sentido, para Ramírez (2022), el ausentismo escolar también es por el miedo a mancharse y al malestar físico. Si bien es cierto, una de las causas del ausentismo escolar es la falta de acceso a productos menstruales, esta no es la única ni la más importante. Menciona que la única herramienta para combatir este problema es la educación emancipadora.

Así mismo, Ramírez (2022) menciona la importancia de tener una infraestructura adecuada en todas las unidades educativas y de implementar capacitaciones y sensibilizaciones en el currículo educativo. Según Flores (2019), “se estima que en el mundo dos de cada cinco niñas en edad de menstruar pierden un promedio de cinco días escolares al mes por no tener las instalaciones necesarias en las escuelas (párr.2)”.

En conclusión, la pobreza menstrual es un fenómeno complejo que va más allá de la carencia económica, ya que integra otros factores estructurales que obstaculizan el ejercicio pleno de los derechos de las mujeres. No se trata únicamente de la falta de productos sanitarios, sino también de una deficiente infraestructura, escasa educación y la persistencia de imaginarios sociales que refuerzan la vergüenza y el silencio en torno a la menstruación. Si bien muchas políticas públicas y programas sociales se enfocan en el acceso de productos sanitarios, es indispensable comprender que la transformación real debe partir de un enfoque educativo crítico y emancipador que reconozca las prácticas culturales diversas y dignifique la vivencia del ciclo menstrual. En el siguiente apartado veremos la importancia de la educación menstrual para garantizar una menstruación libre de estigmas.

4. Importancia de la educación menstrual en la niñez

La menstruación es un proceso biológico natural que marca una etapa fundamental en el desarrollo de niñas y adolescentes. Sin embargo, en muchos contextos, sigue estando envuelta en desinformación, vergüenza y silencio. Así, la falta de educación menstrual desde edades tempranas puede afectar negativamente la salud física y emocional de quienes menstrúan, limitar su participación escolar y reforzar estigmas que perpetúan desigualdades de género. Por ejemplo, según Zárata (2023), “en un año lectivo, niñas y adolescentes a nivel mundial, pierden el 20% de clases debido a la escasez de productos sanitarios, de instalaciones o de información” (p.9). Por eso, hablar de educación menstrual no es solo una cuestión de salud, sino también de justicia social y garantía de derechos.

De acuerdo con Ramírez (2022), la educación menstrual es un proceso de prácticas orientadas a cambiar las narrativas existentes sobre la menstruación que impactan de manera negativa en la vivencia física, emocional y psicológica de mujeres y niñas. Sin embargo, este tipo de educación no es muy común en el currículo escolar, según Kohen (2018), generalmente, en las escuelas enseñan el ciclo menstrual únicamente desde lo biológico, centrándose en el funcionamiento de las hormonas y en qué momento ocurre la ovulación, con el objetivo de explicar la fecundación y la anticoncepción. Además, menciona que las ilustraciones de los libros escolares son esquemas básicos que no explican el tamaño del útero ni su ubicación en el cuerpo ni se mencionan datos importantes como que la sangre sale por la vagina. En general, el contenido del ciclo menstrual en los libros educativos se asocia directamente con la reproducción y la biología y deja de lado cómo las mujeres sentimos, pensamos y significamos la menstruación.

En este sentido, para Kohen y Meinardi (2015), lo enseñado en las escuelas no es suficiente para entender un proceso tan complejo y de esta manera los y las estudiantes no logran una comprensión completa de qué es el ciclo menstrual y esta información queda en el olvido como cualquier otro contenido de biología. Según Rohatsh (2015), la explicación del ciclo menstrual desde lo biológico tiene su contraparte en la narrativa cultural que presenta la menstruación como un hecho privado que debe mantenerse escondido, controlado y en silencio.

A esto se le suma, que muchas veces el cómo se percibe a la menstruación es parte, no solo de un currículo de educación incompleto, sino también de un currículo oculto, que se refiere a los aprendizajes implícitos en las aulas que influyen en la educación sin ser

parte del contenido oficial (Kohen, 2018). Es decir, el currículo oculto son todos los mensajes que los profesores emiten de forma no intencionada a sus estudiantes, pero están presentes en la forma en que se relacionan con el alumnado, las palabras que usan, etc.

Todos estos discursos, mensajes y conocimientos que recibimos influyen en cómo entendemos y experimentamos nuestro cuerpo, por esto es necesario analizar los discursos y significados que rodean a la menstruación en nuestra sociedad, con el fin de replantear la forma en que se enseña este tema (Kohen y Meinardi, 2015).

Ante estos vacíos que existen en la educación menstrual, Ramírez (2022) propone la educación emancipada que tiene como objetivo “cuestionar el tabú, informar y resignificar” (p, 28). En este sentido, la educación menstrual emancipada busca resignificar la menstruación, cuestionar discursos hegemónicos y crear nuevas narrativas a partir de información, precisa y libre de sesgos de género (Ramírez, 2022).

Para tener una educación menstrual emancipadora completa, Ramírez (2022) propone cinco dimensiones que es necesario contemplar: 1) La dimensión histórico-cultural: incluye y analiza las prácticas de pueblos ancestrales en torno a la menstruación; 2) La dimensión psico-emocional: evidencia cómo las narrativas en torno a la menstruación impactan tanto a nivel individual como colectivo, influyendo en la forma en que las personas se autoperciben y las creencias que desarrollan sobre sí mismas; 3) La dimensión biológica: cuestiona las narrativas médicas que patologizan los cuerpos de las mujeres; 4) La dimensión política: desafía y pone en evidencia los mecanismos de control ejercidos sobre la menstruación mediante discursos provenientes de la religión, la biomedicina y el sistema capitalista y 5) La dimensión espiritual: propone rescatar los saberes propios, fomentar la autogestión de la salud, el cuidado colectivo y la autonomía, mediante prácticas que promuevan el bienestar y el cuidado de la vida.

Teniendo en cuenta todas estas dimensiones, la educación menstrual integral es importante porque no se limita a abordar cuestiones biológicas, sino que busca principalmente cuestionar y desmontar los relatos presentes en la conciencia colectiva que refuerzan el malestar y la patologización (Ramírez, 2022). Además, añade que la educación menstrual debe estar orientada a dignificar y recuperar el cuerpo como el primer territorio de conocimiento, donde surgen emociones, experiencias y memorias en conexión con el entorno.

La educación sexual integral también juega un papel fundamental en la garantía de los derechos sexuales y reproductivos, ya que proporciona herramientas para la toma de decisiones informadas, el respeto al propio cuerpo y el ejercicio pleno de la autonomía.

5. Derechos Sexuales y Reproductivos (DSRR)

En este apartado se abordará los derechos sexuales y reproductivos como un marco fundamental para comprender y garantizar una menstruación digna. Reconocer estos derechos permite visibilizar la menstruación no solo como un hecho fisiológico, sino como una dimensión ligada a la justicia social, el acceso a la salud, la educación y la autonomía de las mujeres.

5.1 ¿Qué son los DSRR y cómo se relacionan con la salud menstrual?

Para hablar de derechos sexuales y reproductivos es fundamental primero entender el derecho a la salud en general. “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios” (Comisión de Derechos humanos, 1948). Es decir, el derecho a la salud está estrechamente relacionado con otros derechos, como el acceso a la alimentación, la igualdad, la información y las libertades individuales, ya que todos ellos se complementan y fortalecen mutuamente (Cahuasquí, 2022).

Según el Instituto Interamericano de Derechos Humanos (IIDH) (2008), el término “derechos reproductivos” se acuñó por primera vez en la Conferencia Mundial Sobre la Población y el Desarrollo en 1994, “para designar al conjunto de derechos humanos que tienen que ver con la salud reproductiva y más ampliamente con todos los derechos humanos que inciden sobre la reproducción humana, así como aquellos que afectan el binomio población-desarrollo sostenible” (IIDH, 2008, p.25). De este modo, el IIDH (2008) menciona que la salud reproductiva implica poder vivir una vida sexual plena y segura; que los derechos reproductivos son derechos humanos y la mala salud reproductiva es causada cuando el Estado no se encarga de respetar, proteger y garantizar estos derechos. Además, menciona que la mayoría de las mujeres que experimentan mala salud sexual es por el poco valor que la sociedad otorga a su vida y bienestar.

Relacionando estos conceptos con la menstruación, tal como lo plantea Cahuasquí (2022), la salud menstrual es una parte esencial de los derechos sexuales y reproductivos, y resulta clave para garantizar la igualdad de género y el acceso equitativo a la salud, contribuyendo además al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. La Declaración de la Alta Comisionada para los Derechos Humanos sobre la salud menstrual (2022) menciona que, para lograr estos objetivos, es importante que quienes crean las leyes y políticas, así como expertos y otras personas involucradas, trabajen juntos con una

estrategia completa que tome en cuenta todas las etapas de la vida de las personas menstruantes y que esté basada en el respeto a los derechos humanos.

Aunque los derechos sexuales y reproductivos están reconocidos y forman parte de los marcos legales y de salud, en la práctica aún existen numerosas barreras que impiden que niñas, adolescentes y mujeres puedan ejercerlos plenamente. Factores como la desinformación, la falta de acceso a servicios de salud adecuados, las brechas económicas, sociales y culturales, así como la persistencia de estigmas y tabúes, dificultan el acceso real y efectivo a estos derechos, generando desigualdades profundas que afectan especialmente a las poblaciones más vulnerables.

5.2 Obstáculos para el acceso a los derechos sexuales y reproductivos en niñas y adolescentes

El acceso a los derechos sexuales y reproductivos en niñas y adolescentes enfrenta múltiples obstáculos que van más allá de lo legal. A pesar de los avances en normativas persisten condiciones estructurales y socioculturales que limitan su ejercicio pleno. La falta de información adecuada, el miedo, la vergüenza, los estigmas sociales, así como la ausencia de servicios de salud integrales y accesibles, son factores que impiden que muchas niñas y adolescentes conozcan y reclamen sus derechos, afectando directamente su bienestar físico, emocional y social.

Según Cahuasquí (2022), existen varias barreras que vulneran los derechos sexuales y reproductivos: la desinformación y falta de educación, la falta de políticas públicas tanto en Ecuador como en otros países, la falta de recursos económicos y estigmas culturales y religiosos. Así mismo, Ramírez (2022) añade que las mujeres que más barreras tienen para acceder a la educación son las que pertenecen a zonas marginadas por el Estado y en contextos donde predominan creencias religiosas extremas y fuertes patrones machistas.

Las barreras sociales, culturales y económicas que dificultan el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos impactan de manera significativa en distintos aspectos de la vida de las mujeres. Por ejemplo, para Cahuasquí (2022), la falta de información y educación están estrechamente relacionadas; muchas mujeres desconocen el funcionamiento de su ciclo menstrual y aún menos cómo gestionarlo adecuadamente, lo que afecta a su salud. La autora añade que los estigmas y tabúes en torno a la menstruación no solo limitan el acceso a los derechos, sino que también contribuyen a que este proceso natural sea material de burla para los niños y terminen humillando y discriminando a sus

compañeras de la escuela. Y, por último, agrega que la falta de políticas públicas también contribuye a la afectación de la salud sexual de las mujeres.

Eliminar estas barreras es completamente responsabilidad de los Estados ya que, según el IIDH (2008), el cumplimiento de los derechos humanos comienza principalmente dentro de cada país, a través de las instituciones nacionales encargadas de su protección y promoción. Además, agrega que garantizar el derecho a la salud reproductiva por parte del Estado, va más allá de promulgar leyes; requiere recursos económicos, personal capacitado, infraestructura y una implementación sostenible. Si el Estado no actúa adecuadamente, entra en juego el sistema internacional de derechos humanos, cuyo objetivo no es castigar, sino orientar a los Estados en su deber de respetar, proteger y cumplir estos derechos IIDH (2008).

A pesar de la obligación que el Estado tiene de garantizar los derechos, según el IIDH (2008), cuando el Estado no reconoce los derechos sexuales y reproductivos como parte de los derechos humanos, y además enfrenta la presión de grupos religiosos con influencia, se vuelve complejo que cumpla con su deber de proteger, garantizar y respetar estos derechos fundamentales tanto para mujeres como para hombres.

En definitiva, para eliminar los obstáculos que limitan el acceso a los derechos sexuales y reproductivos, es necesario implementar políticas públicas, educación integral libre de estigmas y tabúes, acceso a una salud integral y estrategias que impulsen cambios sociales profundos. En este contexto, la comunicación con enfoque de género aparece como una herramienta clave para transformar realidades, generar conciencia colectiva y promover el acceso equitativo a estos derechos fundamentales de las mujeres.

6. Comunicación con enfoque de género

La comunicación con enfoque de género reconoce la necesidad de transformar los discursos tradicionales y construir mensajes que promuevan la equidad y el respeto a los derechos humanos. Para abordar este enfoque es fundamental entender qué es el género. Según Ayala (1997) el género se refiere a tres cosas: 1) a una construcción cultural y simbólica que construye la noción de feminidad y masculinidad, que asigna los espacios sociales (público y privado) y su clasificación jerárquica a partir del sexo; 2) el género se refiere a las relaciones de poder desiguales entre hombres y mujeres, mientras que el sexo hace referencia a las diferencias biológicas entre machos y hembras; y 3) el género es una “categoría de análisis” (p.5) de la relación hombre – mujer que está marcada por la inequidad.

De este mismo modo, se puede encasillar al género en tres categorías: categoría descriptiva: el género se usa para hacer visibles las desigualdades existentes entre hombres y mujeres. Categoría analítica: el género permite analizar e interpretar las causas y dinámicas de esas desigualdades. Categoría política: el género ayuda a comprender cómo se distribuye el poder entre los géneros y explica la discriminación y subordinación que viven las mujeres en la sociedad (Hasan y Gil, 2016).

Entonces, el hablar de una perspectiva o enfoque de género en hechos sociales, relaciones personales, investigaciones o proyectos; se refiere a reconocer los temas relacionados con el género, cuestionando los roles sociales ligados al sexo y observando cómo se construye y se mantiene el poder en la sociedad (Benítez, 2012).

Los medios de comunicación ejercen una gran influencia en la representación de lo femenino y lo masculino. Como respuesta crítica a esta realidad, surge la comunicación con enfoque de género. Mientras que los medios de comunicación mostraban resistencia a incluir voces alternativas, la comunicación alternativa de la mujer emergió de su necesidad de ocupar espacios públicos, particularmente en los medios de comunicación masivos (Ayala, 1997). Así, las mujeres buscaban expresar mensajes propios y renovados, fundamentados en la crítica y el cuestionamiento de las desigualdades y estructuras de poder tanto en lo material como en lo simbólico (Ayala, 1997).

Casi al mismo tiempo, la comunicación con enfoque o perspectiva de género emergió desde los años sesenta, en donde las mujeres vieron la necesidad de promover una nueva forma de ver al mundo e incluir en la agenda de los medios de comunicación temas como la sexualidad, el aborto, etc., los cuales solo los mostraban en la sección amarillistas (Zambrano, 2002). Según Zambrano (2002), estas nuevas 'comunicadoras' intentaban presentar los problemas domésticos desde una perspectiva social.

Es así como desde sus inicios, la comunicación con enfoque de género no busca hablar solo de mujeres, sino de comprender el género como una categoría de análisis que atraviesa todo el proceso comunicativo (Hasan y Gil, 2016). Además, la comunicación con enfoque de género toma en cuenta varias dimensiones como el lenguaje, el cual es clave para formar modelos de identificación tanto positivos como negativos, ya que tanto los estereotipos de género como la discriminación y violencia de género se generan y perpetúan a través de las palabras que se emplean y las que no (Hasan y Gil, 2016).

La comunicación con perspectiva de género busca representar a las mujeres como ente social pero también busca hablar de los hombres orientándose a cuestionar los estereotipos que también los encasillan (Ayala, 1997). Según Zambrano (2002), este tipo

de comunicación transforma los mensajes, prácticas y representaciones que históricamente han reproducido desigualdades entre hombres y mujeres. Menciona que esto implica analizar críticamente, sobre todo, cómo los medios de comunicación, al estar atrapados entre la lógica del mercado y los valores humanos, se han convertido en espacios donde se perpetúan estereotipos de género y narrativas injustas. Desde esta perspectiva, no se trata solo de incluir voces femeninas, sino de desafiar los paradigmas heredados que sostienen relaciones desiguales y de promover una comunicación más justa y equitativa (Zambrano, 2002).

La comunicación con perspectiva de género busca transformar las narrativas que han limitado la comprensión de experiencias como la menstruación. Al aplicar este enfoque, se pueden desafiar los tabúes y estigmas, promoviendo una visión más inclusiva y empoderadora sobre el ciclo menstrual.

7. La comunicación para transformar narrativas sobre la menstruación

En esta sección se abordará la aplicación de la comunicación en la transformación de las narrativas sobre la menstruación y, por lo tanto, en la transformación de la forma en que se vive la menstruación. Se considerarán distintas perspectivas y enfoques comunicativos que permiten repensar y reconstruir los discursos en torno a esta experiencia corporal.

Como lo hemos visto alrededor de este texto, el lenguaje actúa como una herramienta para crear sentidos y significados. El lenguaje ha sido una de las principales herramientas utilizadas por el sistema patriarcal para ejercer opresión y control, ya que a través de las palabras se puede visibilizar o invisibilizar, legitimar o deslegitimar, atribuyéndose así el poder de reconocer o negar la condición humana (Ramírez, 2022).

Históricamente, la menstruación ha estado envuelta en narrativas que enseñan a las mujeres que este proceso es un fenómeno íntimo que debe permanecer oculto y silenciado (Kohen, 2015). Existe una gran cantidad de relatos que perpetúan significados y sentidos heredados de sistemas coloniales, patriarcales y misóginos, y que, además, estas narrativas imponen modelos ideales de cómo deberíamos vivir la menstruación y la sexualidad, presionando a las mujeres a ajustarse a ellos (Ramírez, 2022).

Según Kohen (2015), la escuela es uno de los agentes más importantes de reproducción de patrones culturales y así mismo, tiene el poder de reproducir y construir desigualdades de género por medio de los currículos explícitos, ocultos y nulos. Por este motivo, Kohen y Meinardi (2015) proponen transformar la educación sexual en donde el

contenido del cuerpo se revise desde un constructo social, es decir, hablar de corporalidad y menstruación desde las experiencias propias de lxs alumnxs y lxs docentes. Las autoras afirman que tratar a la menstruación de una forma que priorice los saberes médicos sobre la experiencia de cada sujeto, enajena a los sujetos de su propio cuerpo y reproduce los modos hegemónicos de entenderla.

Ramírez (2022) aporta al debate diciendo que hay que pasar de estas narrativas construidas hegemónicamente que sostiene las opresiones, como el relato biologicista, a narrativas emancipadoras que deconstruyen creencias normalizadas y construyen nuevas formas de ver la menstruación. En palabras de Kohen y Meinardi (2014, p.21):

A partir de pensar y vivir los cuerpos como construcciones sociales, con emociones e historias, estamos aportando a una visión de sexualidad más allá de la genitalidad y la reproducción, a concebir la salud multicausal, a disolver la dicotomía sexo-naturaleza, género-cultura. El cuerpo visto desde el modelo biológico que pretende ser asumido como “neutral” legitima relaciones sociales desiguales; entonces, empezar a presentar en la escuela los cuerpos en plural surca la normalización y la legitimación de estereotipos.

En conclusión, se puede afirmar que la forma en que se explica e interpreta la menstruación está estrechamente vinculada a cómo viven y sienten las mujeres este proceso biológico, ya que las narrativas sociales y culturales construyen significados que determinan sus percepciones y vivencias. Por lo tanto, transformar estas narrativas y las formas de comunicación de este proceso es fundamental para que las mujeres puedan vivir su menstruación de una manera positiva.

Fase 1

Diagnóstico

1. Metodología

1.1 Objetivo general

Describir el estado actual, necesidades, vacíos y oportunidades en torno a la educación menstrual en Ecuador desde un enfoque de derechos, género y comunicación crítica, para sustentar el diseño de una guía educomunicacional sobre el ciclo menstrual, dirigida a docentes como herramienta de mediación educativa.

1.2 Objetivos específicos

- Analizar el marco legal y las políticas públicas vinculadas a los derechos sexuales y reproductivos en Ecuador, con énfasis en la menstruación.
- Indagar sobre el acceso de niñas y adolescentes a servicios e información de salud sexual y reproductiva, así como a productos menstruales, para comprender el contexto sociocultural y económico que viven.
- Explorar cómo se abordan los temas relacionados con el cuerpo y la menstruación en el currículo oficial ecuatoriano y en la práctica pedagógica.
- Recoger perspectivas y experiencias de expertas en psicología y en educación sexual que implementan enfoques críticos, inclusivos y emancipadores sobre la menstruación, con el fin de traducir estos aprendizajes en el diseño de materiales educomunicacionales.

1.3 Fuentes de información y técnicas de recolección de datos

La presente investigación fue de carácter cualitativo con un alcance exploratorio-descriptivo. El tipo de investigación elegida permitió comprender de forma profunda el contexto legal y las políticas públicas vigentes en relación con los derechos sexuales y reproductivos en Ecuador, así como el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva por parte de niñas y adolescentes. Además, facilitó el análisis de cómo se aborda la menstruación en el currículo oficial educativo, así como la revisión de propuestas pedagógicas y comunicacionales que promuevan una enseñanza del cuerpo y el ciclo menstrual desde una perspectiva crítica y liberadora. Finalmente, este enfoque posibilitó el contacto con expertas en educación, narrativas emancipadoras y psicología con enfoque

en derechos humanos, cuyas experiencias enriquecieron el desarrollo del producto de mediación.

Para la realización del diagnóstico se utilizó la técnica de revisión bibliográfica, en donde se eligieron fuentes clave que proporcionaron información específica y actualizada sobre la situación del país en relación con los derechos sexuales y reproductivos, con un enfoque particular en el tratamiento de la menstruación. Por ejemplo, para comprender el marco legal y las políticas públicas que Ecuador ha implementado en relación con la protección y el cumplimiento de los derechos sexuales y reproductivos, se recurrió a fuentes documentales: documentos emitidos por autoridades nacionales, entre ellos el Ministerio de Salud Pública (MSP), la Constitución del Ecuador y el Proyecto de Ley de Salud e Higiene Menstrual, también se consideraron informes y publicaciones de instituciones relevantes como UNICEF Ecuador y el Fondo de Población de las Naciones Unidas Ecuador (UNFPA). Adicionalmente, para la recolección de datos estadísticos y la contextualización de la realidad nacional, se consideró a medios de comunicación locales que abordaban esta temática. Además, para conocer cómo se enseña el ciclo menstrual a nivel nacional, se revisó como fuente principal el currículo oficial educativo.

Para complementar esta investigación, se recurrió a fuentes especializadas que enriquecieron el diagnóstico con argumentos sólidos sobre cómo comunicar el ciclo menstrual desde una perspectiva liberadora, así como con percepciones sobre la salud mental y emocional durante la menstruación en niñas y adolescentes. Se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas (Ver anexo 1), técnica cualitativa que permite flexibilidad en el desarrollo de la conversación, adaptándose al discurso de la persona entrevistada sin perder el rumbo establecido por una guía previa de preguntas (Díaz, 2013). Esta técnica se eligió por su utilidad para profundizar en experiencias y percepciones desde la voz de expertas. Las entrevistas fueron dirigidas a dos profesionales clave: una psicóloga con experiencia en derechos humanos y enfoque de género, para explorar los efectos emocionales y psíquicos de los tabúes menstruales en niñas y adolescentes; y dos educadoras especializadas en educación del ciclo menstrual desde una mirada integral y liberadora, con el fin de obtener recomendaciones prácticas desde su experiencia docente.

2. Resultados del diagnóstico

2.1 Contexto general de los derechos sexuales y reproductivos en Ecuador

Los derechos sexuales y reproductivos forman parte integral de los derechos humanos, ya que garantizan la autonomía de las personas para tomar decisiones libres e informadas sobre su cuerpo, su sexualidad y su salud reproductiva. Estos derechos incluyen, entre otros, el acceso a información veraz sobre métodos anticonceptivos y e ITS y el acceso a servicios e infraestructura adecuada (UNFPA,2022). En Ecuador, estos derechos han tenido un reconocimiento limitado dentro del marco legal y constitucional. No obstante, la Constitución de 2008 los menciona en los artículos 32 y 363, donde se establece que el Estado debe garantizar y proteger la salud sexual y reproductiva a través de programas, acciones y servicios de promoción y atención integral, especialmente en lo relacionado con la vida de las mujeres durante y después del embarazo. Asimismo, durante la última década se han implementado planes y programas de promoción de la salud sexual y reproductiva, como la estrategia ‘*Agita tu Mundo*’ lanzada en 2018 (MSP, 2018). Esta iniciativa se enfocó en promover diversos ejes de la salud en los espacios laborales, tanto públicos como privados, incluyendo la salud sexual y reproductiva. Su definición se centraba en la “capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria, sin riesgos de procrear, y con la libertad de decidir hacerlo o no” (MSP, 2018).

Otro ejemplo es el Plan Nacional de Salud Sexual y reproductiva 2017 – 2021, el cual basó sus lineamientos en las necesidades de la población, el marco legal y acuerdos internacionales, y buscó garantizar igualdad de derechos y una vida digna para todas las personas, sin importar edad, género, orientación sexual, situación económica o lugar de origen. En breve rasgos, el proyecto promovió la inclusión, la igualdad y los derechos humanos en salud sexual y reproductiva, articulando la gestión del sistema de salud para generar conocimiento actualizado y aplicar estrategias que mejoren indicadores prioritarios en este ámbito (Plan Nacional de Salud Sexual y Salud Reproductiva, 2017-2021).

En general los planes nacionales enfocados en salud sexual y reproductiva han estado enfocados únicamente en el cuidado y prevención del embarazo, más no en el ciclo menstrual. Uno de los proyectos más completos de salud menstrual que se ha presentado en la Asamblea Nacional fue el proyecto de ley por la Salud e Higiene Menstrual (2021), el cual garantizaba que las mujeres tengan una menstruación digna con las condiciones adecuadas. El proyecto, compuesto por 19 artículos, proponía garantizar la gratuidad de

los productos utilizados durante el ciclo menstrual, generar espacios de información respaldada por evidencia científica, e incluir los productos de higiene menstrual en el cuadro básico de medicamentos y dispositivos. Esto implicaría que el Estado subsidie el costo de los insumos necesarios para la recolección menstrual, entre otras medidas (GK, 2021). No obstante, la propuesta ha atravesado un proceso legislativo complejo y con varios obstáculos. En 2022, superó el primer debate en la Asamblea Nacional, donde se plantearon algunas modificaciones al texto original.

En este contexto, Ecuador continúa registrando altos niveles de pobreza menstrual. Según Primicias (2023), el 26% de la población vive en condiciones de pobreza y el 9,8% en pobreza extrema. De estos porcentajes, el 51,23% de las personas en situación de pobreza y el 48,57% de quienes se encuentran en pobreza extrema son mujeres, lo que evidencia una clara desigualdad de género que impacta directamente en el acceso a productos de higiene menstrual y servicios de salud adecuados (Primicias, 2023). Según Daniela Zárate (2023), “las mujeres ecuatorianas perciben menos ingresos y con esta cantidad menor deben afrontar el costo mensual ineludible de menstruar” (p.12). Ecuador tuvo un gran avance en el año 2021, cuando se aprobó la Ley Orgánica para el Desarrollo Económico y Sostenibilidad Fiscal en donde se estableció en el Art. 54 la eliminación del IVA en “toallas sanitarias, tampones, copas menstruales y pañales desechables populares, conforme la definición que se establezca en el Reglamento a esta Ley” (Ley orgánica para el desarrollo económico y sostenibilidad fiscal, 2021). Sin embargo, muchas mujeres siguen sin poder acceder a estos productos. A la falta de recursos económicos se suma la falta de información sobre el ciclo menstrual, el cual continúa siendo tratado como un tema tabú o acompañado de narrativas que satanizan este proceso biológico, así como la carencia de servicios e infraestructura. Según la encuesta de U-Report de 2021, “un 51% de las personas encuestadas indica que no tuvo clases específicas, talleres o material educativo para abordar el tema de la menstruación, un 61% no ha podido acceder a servicios y cuidados de salud menstrual en los últimos 3 años y un 54% afirma que su institución educativa no cuenta con instalaciones adecuadas para que las personas menstruantes se cambien en un entorno seguro y privado durante su periodo”. Esta falta de acceso a infraestructura, productos e información adecuada ha demostrado afectar directamente la calidad de vida de las mujeres y su desarrollo personal y profesional. En el Ecuador la edad promedio de la primera menstruación de las niñas es de los 12 a los 13 años.

En 2011 y 2012 se encontró una similitud en la edad a la menarquia entre las poblaciones de la región andina y de la región Costa con un promedio aritmético de 13.50, sin embargo, la población de la región amazónica registró una edad promedio de 12.06. (Lepage, Y, et al. 2014)

Según U-Report (2021), “un 31% de encuestadas y encuestados en Ecuador afirma que ha dejado de ir al colegio o la universidad durante su periodo por miedo a manchar la ropa y un 35% por dolores en la menstruación”.

Estos datos evidencian que la menstruación en Ecuador sigue siendo un factor de desigualdad que afecta la calidad de vida, el desarrollo educativo y la participación plena de niñas, adolescentes y mujeres. La falta de ingresos, de información adecuada, de infraestructura segura y de acceso a servicios y productos adecuados impacta directamente en su bienestar. En este contexto, el 48 % de las personas menstruantes en el país expresa su deseo de acceder a mejores servicios de salud y productos de higiene (Primicias, 2024), lo que refuerza la urgencia de implementar políticas públicas efectivas y una educación menstrual integral que garantice sus derechos.

Figura 1

Pobreza Menstrual en el Ecuador



Fuentes:

- Fondo de Población de las Naciones Unidas. (28 de mayo de 2023). *Día de la Higiene Menstrual*. <https://ecuador.unfpa.org/es/news/d%C3%ADa-de-la-higiene-menstrual>
- Primicias. (12 de agosto de 2024). Ecuador intenta superar la brecha en salud menstrual. *Primicias*. <https://www.primicias.ec/noticias/patrocinado/ecuador-brecha-salud-menstrual/>
- Plan Internacional. (26/05/2021). *La pobreza menstrual, una problemática que afecta la salud, educación y bienestar emocional de las niñas*. [Nota de prensa]. <https://plan.org.ec/pobreza-menstrual/>

2.2 Derechos sexuales y reproductivos en el sistema educativo ecuatoriano

Una educación sexual integral, basada en el currículo de enseñanzas y aprendizajes, debe abordar temas de la sexualidad desde lo cognitivo, emocional, físico y social, para proveer a los jóvenes de conocimiento y de herramientas que les permitan tomar las mejores decisiones para su bienestar sexual (UNFPA, 2024). Además, la publicación: *Orientaciones internacionales sobre educación en sexualidad de las Naciones Unidas* (2018), indica que existen ocho conceptos clave para la enseñanza integral: a) relaciones; b) valores, derechos, cultura y sexualidad; c) cómo entender el género; d) la violencia y cómo mantenerse seguros; e) habilidades para la salud y el bienestar; f) el cuerpo humano y el desarrollo; g) sexualidad y conducta sexual; h) y salud sexual y reproductiva. A partir de estos principios se realizó el análisis del currículo educativo de Ecuador, para conocer cómo se aborda la sexualidad, específicamente el ciclo menstrual, en las escuelas del país. Este análisis estuvo enfocado en los temas del nivel de Educación, General Básica Superior dentro del bloque de Ciencias Sociales, específicamente en el eje temático “Cuerpo humano y salud” (Currículo de los niveles de educación obligatoria, 2016). Los resultados de este análisis fueron los siguientes:

- Enseñanza centrada en lo biológico y reproductivo: el currículo aborda el cuerpo humano, la salud y la reproducción desde un enfoque biomédico y fisiológico, sin profundizar en los aspectos emocionales, culturales, sociales o de derechos humanos que forman parte integral de una comprensión más amplia de la salud sexual y reproductiva.
Por ejemplo, el objetivo CE.CN.4.6 propone que los estudiantes comprendan las etapas de la reproducción humana, el cuidado prenatal, la lactancia y las infecciones de transmisión sexual. Aunque incluye temas importantes, se limita a una visión preventiva y biológica, sin vincularlo a derechos ni a una mirada crítica de género.
- Menstruación como un tema invisible: no se menciona de forma explícita el ciclo menstrual ni la menstruación como parte del desarrollo de los aprendizajes o habilidades. La menstruación está implícita dentro del sistema reproductor, pero no se la aborda como un tema educativo propio ni como parte de la vivencia corporal, emocional y subjetiva de niñas y adolescentes.
- Ausencia de un enfoque de derechos sexuales y reproductivos: El currículo no vincula directamente la educación en reproducción con los

derechos sexuales y reproductivos ni promueve el desarrollo de capacidades para ejercer estos derechos. No se hace alusión a conceptos como consentimiento, equidad, autonomía corporal o justicia menstrual.

En conclusión, el currículo oficial incorpora temas asociados con la salud sexual y reproductiva desde una perspectiva biológica y centrada únicamente en la reproducción. Además, no aborda el ciclo menstrual como un fenómeno integral que requiere tratamiento desde el enfoque de derechos humanos, perspectiva de género y bienestar emocional.

2.3 Experiencia menstrual en niñas y adolescentes

Según Cahuasquí (2022), la ausencia de políticas públicas en Ecuador impacta negativamente en la salud de las mujeres, ya que dificulta una gestión digna de la menstruación. En muchas partes del mundo, la menstruación sigue siendo un tema tabú y las personas menstruantes son estigmatizadas como impuras o potenciales transmisoras de enfermedades (Cahuasquí, 2022). Esta visión discriminatoria, sumada al acceso limitado a información y servicios de salud menstrual, impide que las mujeres gestionen adecuadamente su menstruación, lo que contribuye a que vivan este proceso biológico de forma negativa.

La salud de las mujeres es uno de los aspectos que más afectado se ve por la falta de acceso a información y sobre todo a productos sanitarios para la recolección de la sangre. “Existe un grave problema de salud pública alrededor de todo el mundo cuya parte fundamental se refiere a las infecciones del tracto reproductivo, que se presentan en mayor proporción en entornos donde los ingresos son más bajos” (Zárate, 2023, p.9). Una gran cantidad de mujeres, sobre todo en áreas rurales no tienen la posibilidad económica para acceder a toallas higiénicas. “En Ecuador se estima que las mujeres gastan un promedio de 42 dólares solo en toallas sanitarias al año, que es un costo alto especialmente en aquellas familias con ingresos básicos y en las que hay más de dos mujeres” (Plan Internacional, 2021). Por este motivo, muchas mujeres encuentran diferentes alternativas poco higiénicas para la recolección de la sangre menstrual como “el papel de baño, telas o trapos [...] el problema de estos dos últimos es que generalmente se reutilizan y no siempre se realiza su higienización adecuada” (Zárate, 2023, p.9). Estos problemas de salud no solo agravan los retos cotidianos que enfrentan las mujeres, además, también generan gastos adicionales, ya sea para ellas mismas o para el Estado,

que debe asumir los costos de atención a través de centros de salud y hospitales públicos (Zárate, 2023). En el ámbito educativo, las mujeres también han reportado experiencias negativas relacionadas con el ciclo menstrual. Según el Grupo Banco Mundial (2019), las unidades educativas muchas veces no son lugares seguros para las niñas y adolescentes en esta etapa. A continuación, se presentan algunas cifras de países de América Latina que permiten contextualizar y comprender mejor la realidad ecuatoriana, ya que reflejan patrones comunes que también se manifiestan en el país.

En la Mosquitia, en Honduras, el 55% de las niñas consultadas reportaron no sentirse cómodas con ir a la escuela durante su menstruación. Y en la zona rural de Beni, Bolivia, las condiciones de los baños en sus escuelas (limpieza, disponibilidad de jabón, compresas, basureros y privacidad) generan restricciones para las niñas, tanto en sus comportamientos como en su asistencia escolar. (Grupo Banco Mundial, 2019).

No solo existe falta de infraestructura, sino que parte del problema a nivel educativo es que no ofrece la orientación adecuada, insumos ni las condiciones necesarias para gestionar su menstruación de manera adecuada (Cahuasquí, 2022). Por ejemplo, el poco conocimiento que las niñas tienen sobre sus propios cuerpos impacta negativamente en su autoestima y en su capacidad para manejar de forma autónoma su salud menstrual (Unicef, 2024). Por ejemplo, según la encuesta de U-Report un 31% de las niñas en Ecuador sintieron miedo tras su primera menstruación, un 30% sintieron sorpresa y un 19% vergüenza (UNFPA, 2023). En este contexto, Ramírez (2022) también habla de cómo las niñas y mujeres sienten vergüenza de sus fluidos y genitalidad, ya que han internalizado la creencia de que son desagradables, haciendo que no reconozcan su cuerpo, sus olores ni que estén pendientes de su salud.

Además, diversos estudios han demostrado la falta de información sobre el ciclo menstrual, “en las áreas rurales de Colombia, el 34,8% de las niñas encuestadas indicaron no saber nada sobre la menstruación antes de la menarquia, mientras que el 45% no sabe o no responde de dónde proviene el sangrado menstrual” (Grupo Banco Mundial, 2019). Según Unicef México, “sólo el 16% de las niñas y mujeres adolescentes cuenta con conocimientos y significados precisos sobre la menstruación. En hombres adolescentes este porcentaje cae al 5%” (p.15).

La falta de conocimiento sobre el ciclo menstrual en niños y hombres adolescentes tiene como resultado burlas, lo que refuerza actitudes de discriminación y humillación hacia las niñas (Cahuasquí, 2022). “Una investigación de Plan International en Uganda e Indonesia, encontró que el 39% de las estudiantes han sufrido abuso verbal de los compañeros de clase durante su periodo. En Ecuador, situaciones similares ocurren comúnmente” (Plan Internacional, 2021). Estos datos no son aislados, ya que, en la Ciudad de México, se comprobó en un estudio que, el 50,5% de las niñas habían sido víctimas de burlas, acoso y malos tratos no solo por parte de sus compañeros, sino también por el personal docente (Unicef, 2024).

Todos estos factores generan repercusiones negativas en el ámbito escolar, profesional, emocional y en la vida en general de las niñas y adolescentes, impidiendo que comprendan su ciclo menstrual como un proceso natural y saludable y dificultando que lo vivan con dignidad.

2.4 Recomendaciones para el diseño de materiales pedagógicos sensibles, inclusivos y transformadores

Para Carolina Ramírez (2022), la educación menstrual debe ir más allá de la información biológica y de los productos para gestionar la menstruación, esta debe tener como objetivo resignificar las narrativas negativas incorporadas en la sociedad, que relacionan a la menstruación con enfermedad y sufrimiento. Menciona que la educación menstrual debe ser emancipadora, es decir “una apuesta por la dignificación y la recuperación del cuerpo del saber cómo primer territorio, donde emergen emociones, sentires y memorias en conexión con el todo” (p.27). “Para que exista una educación menstrual emancipadora se debe cumplir con tres pasos: cuestionar el tabú, informar y resignificar” (Ramírez, 2022, p.28).

“El enfoque de una educación menstrual saludable debería ser, primero, hablarlo sin tapujos y también mostrarlo como un poder en lugar de una debilidad. La sangre menstrual tiene un montón de dones del que nos han alejado un montón también” (I. Echeverría, comunicación personal, 28 de mayo de 2025). Según Isabel Echeverría es importante enseñar a las niñas a ver a la menstruación como un don y mostrarles todos los beneficios que esta sangre tiene, como el poder de liberar y sanar.

Además, menciona que para enseñar el ciclo menstrual es indispensable primero identificar a quiénes nos estamos dirigiendo. Recomienda que si es que enseñamos a niñas y niños no es lo mejor abordar el tema desde lo físico, por ejemplo, no mostrar imágenes

de los órganos sexuales al principio, ya que esto puede generar rechazo a estos temas. Añade que, a pesar de que hablar desde lo físico y lo biológico es importante, una educación menstrual integral debe abordarse desde los cuatro ejes que conforman al ser humano, es decir: el físico, el emocional, el psicológico y el energético.

Así mismo, Salomé Cisneros (Comunicación personal, 26 de mayo de 2025) menciona que para generar un espacio seguro para hablar de la menstruación en el aula es recomendable utilizar metodologías basadas en la pedagogía de la liberación. Esta idea la confirma Isabel Echeverría, quien menciona que las niñas y los niños les resulta más atractivo el tema cuando se los explica a través de símbolos y arquetipos, como historias y seres mitológicos.

Según Cisneros, generalmente, en los procesos educativos no existe una educación menstrual integral, ya que no se socializa con sensibilidad este tema y siempre se trata solo desde lo biológico. Menciona que es importante enseñar que el ciclo menstrual es una herramienta para el autoconocimiento y permite varias cosas como: la administración de la fertilidad y tomar decisiones sobre la sexualidad desde edades tempranas. Isabel E. agrega que la educación menstrual no solo debe enfocarse en los días de menstruación, sino que debe ser una educación cíclica: “no sirve de nada que las niñas amen la sangre menstrual pero no entiendan por qué sangran o qué pasa luego con su cuerpo” (I. Echeverría, comunicación personal, 28 de mayo de 2025), esta mirada de la educación cíclica permite saber y comprender: cuándo podemos hacer ejercicios y cuándo no, cuándo comer ciertos alimentos y cuándo no, cuándo te sientes feliz y cuándo no, etc. “La desinformación hace que cada uno de estos cambios físicos, emocionales, espirituales y energéticos, nos hagan sentir locas. Si entiendes que es porque ciclaste, porque tus hormonas cambiaron, porque tu cuerpo cambió, en estos días te tratas con más compasión” (I. Echeverría, comunicación personal, 28 de mayo de 2025). Otro contenido indispensable para Echeverría es el diagrama lunar, el cual funciona como un diario en donde las niñas pueden anotar cómo se sienten o qué síntomas tienen cada día de su ciclo, así mismo, para Cisneros es importante quitar la mirada de la higiene menstrual que sigue satanizando lo que sale del propio cuerpo.

Desde la Psicología, Alexandra Serrano (comunicación personal, 3 de junio de 2025) menciona que a pesar de que es muy importante la creación de materiales que informen sobre el ciclo menstrual, lo más importante es que los educadores y educadoras estén capacitados correctamente y sobre todo convencidos de que la menstruación debe enseñarse sin tabú. Además, menciona que el trabajo de los profesores es generar

confianza en el aula para que los estudiantes puedan tener la libertad de hacer cualquier pregunta sobre sexualidad.

La mirada de una educación menstrual integral coincide con las 5 dimensiones de educación menstrual emancipada que Ramírez (2022) plantea: 1) La dimensión histórico-cultural: incluye y analiza las prácticas de pueblos ancestrales en torno a la menstruación; 2) La dimensión psico-emocional: evidencia cómo las narrativas en torno a la menstruación impactan tanto a nivel individual como colectivo, influyendo en la forma en que las personas se auto perciben y las creencias que desarrollan sobre sí mismas; 3) La dimensión biológica: cuestiona las narrativas médicas que patologizan los cuerpos de las mujeres; 4) La dimensión política: desafía y pone en evidencia los mecanismos de control ejercidos sobre la menstruación mediante discursos provenientes de la religión, la biomedicina y el sistema capitalista y 5) La dimensión espiritual: propone rescatar los saberes propios, fomentar la autogestión de la salud, el cuidado colectivo y la autonomía, mediante prácticas que promuevan el bienestar y el cuidado de la vida.

La enseñanza y el acceso a la información debería ser para todo el mundo. Las mujeres, independientemente de su edad, deben entender que “ser cíclicas en realidad es una herramienta que está a su favor y no en su contra” (I. Echeverría, comunicación personal, 28 de mayo de 2025), ya que conocer y reconocer las distintas fases del ciclo menstrual permite tomar decisiones más conscientes sobre el propio cuerpo, identificar necesidades emocionales y físicas, y resignificar la menstruación como un proceso natural de poder y sabiduría. Es muy importante que esta narrativa se introduzca en todos los contextos para que esta información se siga transmitiendo de generación en generación.

“Las edades tempranas necesitan conocer que la menstruación es salud, que el proceso menstrual es algo positivo y asombroso con lo cual pueden sentirse familiarizadas pequeñas” (Salomé Cisneros, comunicación personal, 26 de mayo de 25). “El enseñar educación menstrual integral, es enseñarles a las niñas que el ciclo les hace súper poderosas, y les ayuda a planificar su vida a través del mismo ciclo” (I. Echeverría, comunicación personal, 28 de mayo de 25).

Algunas guías de menstruación que cumplen con estos parámetros o casi todos son: “Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad” (UNESCO, 2018), “Manual sobre salud menstrual para facilitadores y facilitadoras” (UNICEF, 2024) y “Menstruar en la escuela: manual de acción para docentes y personal directivo” (Mexicanos Primero y Fundación Femmex,)

2.5 Conclusiones: hallazgos y aportes clave para el diseño de la guía

El diagnóstico realizado permitió identificar múltiples vacíos, necesidades y oportunidades con respecto a la educación menstrual en Ecuador:

- El análisis del marco legal y de las políticas públicas, sobre todo, evidenció un reconocimiento limitado de los derechos sexuales y reproductivos en el país, especialmente con respecto a la menstruación. Aunque han existido algunos avances como la eliminación del IVA en productos sanitarios, aún persisten barreras económicas, culturales, de acceso a información y de infraestructura que impiden que las niñas y adolescentes vivan una menstruación digna.
- En el ámbito educativo, el currículo oficial de Educación General Básica Superior (de 8vo a 10mo de básica) aborda el ciclo menstrual desde una perspectiva biologicista, invisibilizando a la menstruación como un proceso que articula varios aspectos emocionales, psicológicos y energéticos. Esta omisión perpetúa la falta de información sobre la menstruación, generando miedo, vergüenza y desinformación sobre los cuerpos y limitando la autonomía y la capacidad de tomar decisiones informadas de niñas y adolescente.
- Las entrevistas con expertas permitieron recoger enfoques innovadores y emancipadores de educación menstrual, centrados en el reconocimiento del cuerpo como herramienta de saber y poder. Estas voces coinciden en la necesidad de difundir nuevas narrativas positivas en torno a la menstruación y de la creación de materiales educomunicacionales que integren aspectos físicos, emocionales, psicológicos y energéticos del ciclo menstrual y que utilicen recursos simbólicos y lenguaje lúdico para conectar con las experiencias de niñas y niños.
- La guía educomunicacional que se propone debe, por tanto, romper con las miradas reduccionistas y sanitarias de la menstruación, incorporar una perspectiva crítica, inclusiva y transformadora, y contribuir a la construcción de espacios seguros y sensibles dentro del aula, donde se resignifiquen las narrativas sobre el cuerpo, el ciclo menstrual y los derechos. Este material tiene como objetivo facilitar a los y las docentes herramientas prácticas para abordar la menstruación con sensibilidad y profundidad dentro del ambiente educativo.

Fase 2

Planificación

1. Objetivos

- Promover una comprensión integral del ciclo menstrual en niñas y niños de 12 a 14 años, a través de una propuesta educomunicacional que articule cinco dimensiones (histórico-cultural, psico-emocional, biológica, política y espiritual), fomentando la desestigmatización y el reconocimiento del cuerpo cíclico como fuente de salud y autoconocimiento.
- Acompañar a docentes en el abordaje del ciclo menstrual desde una mirada crítica y sensible, brindándoles herramientas comunicacionales que les permitan desafiar narrativas negativas y construir espacios seguros de aprendizaje en torno a la menstruación.
- Contribuir al desarrollo de una educación menstrual integral en el ámbito educativo ecuatoriano, y facilitar el acceso a información veraz, completa y socialmente transformadora sobre el ciclo menstrual.
- Incorporar prácticas educomunicacionales accesibles, creativas y participativas para niñas y niños de 12 a 14 años (cuento, juego virtual, material audiovisual) que faciliten el aprendizaje emocional y significativo.

2. Definición de estrategia

La “Guía docente para acompañar el ciclo menstrual consciente e integralmente en escuelas” ha sido diseñada como una herramienta de libre acceso y fácil comprensión, es decir, no requiere una capacitación previa para su uso. Su estructura está pensada para que cualquier docente pueda aplicarla de forma autónoma, integrando contenidos comunicacionales claros, actividades didácticas y recursos gráficos en cada aula.

En cuanto a su estrategia de difusión, se han planteado dos líneas principales de acción:

- Propuesta institucional al Ministerio de Salud Pública (MSP) y su área educativa, con el fin de presentar formalmente la guía y sugerir su inclusión como material de apoyo en los programas de salud y educación menstrual a nivel nacional.
- Difusión directa en instituciones educativas específicas, mediante un listado focalizado de unidades educativas. La idea sería contactarse directamente con los departamentos de educación de cada institución para presentar la propuesta y facilitar su implementación en las aulas.

3. Producto: Guía Docente para acompañar el ciclo menstrual consciente e integralmente en escuelas

Tras el diagnóstico realizado, se desarrolló como respuesta una guía docente diseñada para acompañar en las escuelas en la enseñanza integral del ciclo menstrual. La guía cuenta con 58 páginas estructuradas en cinco capítulos, correspondientes a las cinco dimensiones clave para una educación menstrual completa: histórico-cultural, psicoemocional, biológica, política y espiritual.

Su diseño gráfico fue cuidadosamente pensado para el público docente, con una organización clara e intuitiva. Cada sección utiliza colores, ilustraciones y elementos visuales distintos que facilitan la navegación y el aprendizaje. Además, incluye una variedad de recursos didácticos, dinámicas y actividades sugeridas que orientan a los y las docentes sobre cómo comunicar este tema de manera respetuosa, creativa y efectiva.

[Haz clic aquí para acceder a la guía con funciones interactivas.](#)

3.1 Juego virtual

Como complemento, la guía incorpora un juego virtual interactivo, que refuerza los contenidos de manera lúdica y significativa, conectando con los intereses y formas de aprendizaje de niñas y niños entre 12 y 14 años. El objetivo del juego es acompañar a niñas y niños en cada dimensión de la guía, allí podrán poner en práctica sus conocimientos pero de una forma lúdica. [Accede al juego aquí.](#)



Guía docente del

ciclo menstrual

Acompañamiento del ciclo menstrual
consciente e integralmente en escuelas

María Luciana Abarca Silva

Esta guía ha sido elaborada a partir de un proceso investigativo riguroso, sustentado en fuentes confiables, principalmente los aportes de Carolina Ramírez (2022)¹ y su propuesta de Educación Menstrual Emancipadora, así como el libro “El camino de las 8 lunas” de María Alexandra Proaño Chiriboga (2023)². También se nutre de las entrevistas realizadas a especialistas en la educación menstrual y a una profesional de la salud mental.

Algunos textos, actividades y metáforas presentes en esta guía fueron co-creados con el apoyo de herramientas de inteligencia artificial, específicamente utilizando comandos diseñados para responder con enfoque de género, derechos y educación transformadora. Todo el contenido generado a partir de instrucciones fue cuidadosamente revisado, adaptado y validado por la autora, respetando la sensibilidad del tema y el contexto educativo ecuatoriano.

Esta guía tiene un propósito pedagógico. El uso del contenido debe reconocer a la autora y fuentes referenciadas.



Autora: María Luciana Abarca Silva
Diseño Gráfico: Margarita Silva Rosero
Directora del proyecto: Isabel Imbaquingo
Ilustraciones: Freepik/IA

Agradecimientos

Esta guía no habría sido posible sin las personas generosas que compartieron conmigo sus conocimientos, experiencias y miradas sobre la menstruación como un proceso profundamente humano, transformador y digno de ser enseñado desde una perspectiva libre, amorosa y emancipadora.

Gracias a Salomé Cisneros, educadora menstrual y parte del grupo *Feluna*, por acompañarme con sus saberes y enseñarme que una educación menstrual puede ser un acto de libertad.

Agradezco a la psicóloga Alexandra Serrano, por brindarme una mirada sensible y profesional sobre las emociones de las niñas y niños y el impacto psicológico que puede tener el silencio o la desinformación sobre la menstruación.

Y con especial cariño agradezco a Isabel Echeverría y a todas las mujeres del grupo *Tienda Roja*, por haber sido una guía tan luminosa en este camino. Gracias por abrirme las puertas a sus saberes, por compartirme la belleza de las metáforas, por mostrarme que el ciclo menstrual puede enseñarse desde lo sagrado, lo simbólico y lo poderoso.

Luciana Abarca S.

.....	7
.....	8
Lúa y el río rojo	10
.....	12
La menstruación en los pueblos ancestrales.....	14
Inicio del tabú menstrual.....	14
Analizando creencias culturales.....	15
Sabiduría menstrual de los pueblos originarios	17
.....	20
Estigmas que dejan huella.....	22
¿Cómo cuestionar lo establecido y crear nuevas formas de leer los cuerpos que menstrúan?.....	23
¿Cómo afecta el ciclo al estado emocional?.....	25
El ciclo menstrual y la luna.....	25
El ciclo menstrual y las diosas.....	26
El ciclo menstrual y la flor.....	26
Fases del ciclo menstrual.....	26
.....	30
Conociendo el cuerpo femenino.....	32
Menarquía.....	34
El ciclo menstrual como herramienta de autoconocimiento.....	35
¿Qué sucede en cada fase del ciclo?.....	35
Cómo hacer un seguimiento del ciclo menstrual.....	38
Desmontando mitos médicos: menstruar no es una enfermedad.....	39
.....	42
El ciclo menstrual me sana.....	44
Rituales para conectar con el ciclo.....	46
.....	48
Salud menstrual como un derecho humano.....	50
.....	52
.....	54
.....	55
Rueda de las emociones.....	55
Diario del ciclo menstrual.....	56
Útero para decorar.....	57
.....	58

Esta guía nació con un propósito claro: transformar la forma en la que hablamos, sentimos y enseñamos sobre el ciclo menstrual. Su construcción parte de los resultados de un diagnóstico cualitativo de tipo exploratorio-descriptivo, cuyo objetivo fue identificar el estado actual, los vacíos, las necesidades y las oportunidades en torno a la educación menstrual en Ecuador, desde un enfoque de derechos, género y comunicación. Esta investigación fue el punto de partida para diseñar una herramienta concreta: una guía educomunicacional sobre el ciclo menstrual dirigida a docentes, que funcione como recurso de mediación educativa en el aula.

Su contenido se inspira principalmente en la propuesta de “Educación Emancipadora” de la educadora menstrual colombiana Carolina Ramírez (2022)¹, quien plantea cinco dimensiones fundamentales para una educación menstrual integral: la dimensión histórico-cultural, la psico-emocional, la biológica, la espiritual y la política. La guía se divide en estos cinco capítulos para ampliar la comprensión de la menstruación más allá del aspecto biológico, abordando también su carga simbólica, social y cultural.

Además, esta guía toma como referente el libro “El camino de las 8 lunas” de la psicóloga ecuatoriana María Alexandra Proaño Chiriboga (2023)², integrando metáforas poderosas como las diosas menstruales y el ciclo de la luna para acompañar a niñas y niños en su proceso de descubrimiento personal.

Esta guía propone una educación menstrual integral, sensible y cercana, que permita a docentes enseñar a niños y niñas de alrededor de 12 a 14 años (E.G.B Superior), desde el respeto, el cuidado y la escucha. Porque una menstruación digna comienza por cambiar las narrativas que la rodean, liberándola del estigma, el silencio y el tabú.

A los y las profes

Gracias por abrir esta guía. Lo que tienes en tus manos es una herramienta pensada para acompañarte a hablar de la menstruación en el aula, sin miedos, sin mitos y con mucha empatía.

Aquí encontrarás actividades, cuentos y recursos para que niñas y niños puedan entender el ciclo menstrual desde el respeto, el bienestar y la libertad. Esta guía no es un manual rígido, sino un apoyo para que puedas adaptarla a tu estilo y al ritmo de tu grupo.

Está diseñada como una mediación educativa, es decir, como un puente entre tú y tu grupo para abordar este tema desde una mirada integral, inclusiva y cercana.

El objetivo de esta guía es transformar las narrativas negativas sobre la menstruación en miradas positivas y empoderadoras, a partir de las cinco dimensiones propuestas por la educadora menstrual Carolina Ramírez (2022)¹ en su libro Educación Menstrual Emancipadora. En cada capítulo se acompaña a las niñas en su primera menstruación mientras cuestionan las narrativas negativas que han escuchado sobre sus cuerpos para que comiencen a construir nuevas formas de entender y vivir su ciclo. Al mismo tiempo, se busca que los niños conozcan profundamente el ciclo menstrual para que sean más conscientes y empáticos con este proceso natural.

La guía está acompañada por un juego virtual en donde los niños y niñas podrán poner en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo de cada capítulo de una forma divertida. Para acceder al juego y a todos los recursos de la guía, escanea el QR o



Para lograr todo lo anterior, es clave que tú, como docente, te acerques al tema libre de estigmas y con apertura al cambio.

Gracias por ser parte de esta transformación. ¡Vamos a cambiar juntos la forma en que vivimos y hablamos de la menstruación!

► ¿Estoy listo/a para hablar de menstruación sin estigmas?

Responde con Sí o No a estas preguntas. No se trata de ser perfectos, sino de ser conscientes. Te ayudará a darte cuenta de los aspectos que debes trabajar más. ¡Si algo te hace pensar o dudar, es una gran oportunidad para aprender más!

1. ¿Siento que puedo hablar de menstruación sin sentir vergüenza o incomodidad?
2. ¿Evito usar palabras como “sucio”, “feo” o “asqueroso” para referirme a la menstruación?
3. ¿Reconozco que no todas las personas menstruantes se identifican como mujeres?
4. ¿Evito referirme a la menstruación con términos incorrectos como la “regla”, “Andrés” o “estar en esos días”?
5. ¿Me he cuestionado las ideas que aprendí sobre la menstruación en mi infancia o juventud?
6. ¿Estoy abierto/a a aprender junto con mis estudiantes y reconocer si no sé algo?
7. ¿Puedo crear un ambiente de respeto, donde nadie se burle ni se sienta mal por hacer preguntas sobre el tema?
8. ¿Entiendo que la menstruación no es solo biología, sino también emociones, cultura y derechos?
9. ¿Estoy comprometido/a con enseñar desde el respeto, la igualdad y la empatía?
10. ¿Quiero contribuir a que niñas y niños vivan la menstruación como algo natural, digno y libre de tabúes?

Para empezar...

Sabemos que hablar de menstruación en el aula puede ser un reto. A veces, por el silencio que ha rodeado este tema durante generaciones; otras veces, porque nos enfrentamos a miradas de vergüenza, rechazo o risas nerviosas. Por eso, esta guía propone iniciar con un recurso que abra el camino de forma simple y simbólica: un cuento.

Este cuento está pensado para introducir el tema de la menstruación sin que las niñas y niños lo sientan como algo extraño, incómodo o “solo para algunas”. Aquí, quienes lean se verán representados, pueden identificarse con sus personajes y reflexionar sobre el cuerpo, los cambios, la empatía y el respeto.

Sugerencia: al finalizar la lectura, abre un espacio para conversar sobre lo que sintieron, pensaron o les llamó la atención. No es necesario dar explicaciones científicas en este punto, solo dejar que la historia despierte inquietudes e ideas.

Este primer paso es clave para construir un ambiente seguro y curioso.

Lúa y el río rojo

Lúa vivía en una aldea rodeada de montañas que cantaban con el viento. Tenía 12 años, una imaginación desbordante y una curiosidad por conocer el mundo. Su mejor amigo era Tino, un niño que al igual que Lúa, se divertía explorando el campo y amaba pasar los días jugando con ella.

Una tarde, mientras jugaban a inventar constelaciones en el cielo, Lúa sintió algo distinto en su cuerpo. Era como si una corriente suave, cálida, empezara a recorrerle el vientre. Al llegar a casa, notó una pequeña mancha café rojiza en su ropa interior. La miró con sorpresa. No le dolía, pero algo dentro de ella sabía que aquello era importante.

Esa noche soñó con un bosque que brillaba en tonos dorados y rojos. En medio del bosque, una figura luminosa la esperaba sentada junto a un fuego. Era una mujer alta, de ojos profundos y cabello enredado con hilos color carmesí. Se llamaba Killa, la diosa de la Luna y guardiana del río rojo.

—Has sido elegida, Lúa—dijo Killa—. Ese río rojo que ha brotado de ti no es cualquier cosa. Es el lazo que conecta tu cuerpo con tu intuición y con tu espíritu.

—¿Mi intuición? —preguntó Lúa.

—Sí —respondió Killa—. Ese río ya es parte de ti y te enseñará cuándo descansar y a tomar diferentes decisiones en tu vida diaria escuchando a tu cuerpo. No estarás sola, la Luna te acompañará desde arriba y te guiará fase a fase. La llegada de este río marca el inicio de tu ciclo interno que te ayudará a conocerte más y más en cada luna, con él puedes aprender a sanar heridas, escuchar tu cuerpo y hasta manifestar tus sueños y más profundos deseos.

Después de escuchar todo lo que la diosa le dijo, Lúa sintió que algo dentro de ella se encendía. No entendía todo, pero sabía que algo mágico estaba ocurriendo. La diosa le entregó un pequeño brazalete rojo como señal de que el río rojo le acompañará durante un largo tiempo en su vida.

—No eres menos niña, Lúa. Solo que ahora sabes que dentro de ti habitará una diosa sabia, y esa parte tuya quiere que la escuches, añadió Killa.

Cuando despertó, Lúa se dio cuenta de que el brazalete seguía en su muñeca. Corrió a contarle todo a su mejor amigo Tino, escuchó en silencio y sorprendido le dijo:

—¡Es como tener un mapa secreto dentro de ti! Yo quiero ayudarte a protegerlo y si algún día necesitas mi ayuda estaré para ti. Desde entonces, Lúa no tuvo miedo cuando la sangre regresaba. En esos días se detenía a dibujar, a escribir, o a escuchar música que hacía vibrar su corazón. Sentía que cada gota era como tinta sagrada que le contaba quién era. Y aunque seguía jugando, riendo y trepando árboles, sabía que ya nada sería igual: ahora conocía el poder del río rojo.



Opciones de preguntas para iniciar una conversación y reflexión después del cuento:

- ¿Qué les llamó la atención del cuento?
- ¿Qué creen que significa tener un “hilo rojo” o un “mapa secreto”?
- ¿Por qué creen que es importante hablar de la menstruación sin miedo ni vergüenza?



Dimensión histórico-cultural

Los saberes
que nos preceden

La menstruación en los pueblos ancestrales

Inicio del tabú menstrual

Analizando creencias culturales

Fascinantes creencias prehispanicas sobre
la menstruación



La dimensión histórico-cultural nos muestra que la menstruación no es solo un hecho biológico, sino también cultural y simbólico, cargada de sentidos que pueden ser configurados y desconfigurados. Por eso, es fundamental recuperar y visibilizar las miradas culturales que dignifican este proceso natural y cuestionar las narrativas que contribuyen con una mirada negativa de la menstruación.

► La menstruación en los pueblos ancestrales

Desde la antigüedad, la menstruación ha estado rodeada de múltiples narrativas que han moldeado la manera en que las sociedades la perciben y la viven. Algunas de estas narrativas, influenciadas por el desconocimiento del ciclo menstrual y las religiones, han contribuido a construir un fuerte tabú en torno al sangrado menstrual, asociándolo con la impureza, el peligro o la vergüenza. Sin embargo, también existen relatos liberadores que reconocen en la menstruación un vínculo sagrado con la naturaleza, el poder cíclico y la capacidad creadora.

• Inicio del tabú menstrual:

Desde las comunidades primitivas, el inicio del tabú menstrual se originó como una forma de intentar comprender un proceso natural que era completamente desconocido: la menstruación³. Ante la falta de explicaciones biológicas, muchas culturas crearon relatos o mitos para entender por qué las mujeres sangraban cada mes sin estar heridas. Este misterio generó miedo, y como medida de protección para la comunidad, se comenzó a aislar a las mujeres durante su periodo y a prohibirles realizar ciertas actividades.

Aunque con el paso del tiempo muchas de estas creencias han sido cuestionadas o eliminadas, todavía persisten consecuencias simbólicas como asociar la menstruación con algo negativo. Desmontar estos mitos desde edades tempranas influye positivamente en

la manera en que las niñas viven el ciclo menstrual y en la manera en que se auto perciben, así mismo es importante incluir a los niños para que no se sientan ajenos al tema y no exista rechazo ni burlas. Hay que enseñar a niñas y niños que menstruar es natural, sano y merece ser digno.

• Analizando creencias culturales

En esta sección se cuestionarán las creencias ancestrales y religiosas que han representado a la menstruación como una maldición, asociándola al sufrimiento y a la impureza. Visibilizar y problematizar estas narrativas es fundamental, ya que, aunque muchas han cambiado de forma, su trasfondo de estigma y discriminación sigue presente en la actualidad. **Comparte con tus estudiantes estos mitos antiguos sobre la menstruación:**

Empieza preguntado: ¿alguna vez has escuchado que la menstruación es sucia o que, si bates la crema de leche mientras menstrúas, se corta? Explícales que muchas de las creencias actuales vienen de nuestros ancestros, quienes buscaban entender qué era y de donde provenía la menstruación. Analicemos juntos algunas de estas creencias:

Creencia cultural: En algunas culturas indígenas se creía que el primer sangrado de la menstruación ocurría porque un animal, como una serpiente, un oso o un lagarto, mordía la zona íntima de la niña. La serpiente era el animal más mencionado en estas historias⁴.

Enfoque liberador: Esta historia es un mito que intenta explicar el origen de la menstruación. En realidad, la menstruación es un proceso biológico y natural en personas con útero. El primer sangrado ocurre como parte del desarrollo de los órganos sexuales femeninos y no es causado por la mordida de ningún animal en la vulva.

Creencia cultural: Algunas comunidades indígenas de África, no permitían que las mujeres miren el cielo durante la menstruación, pues pensaban que atraían tormentas⁴.

Enfoque liberador: Este mito refleja creencias antiguas sobre la menstruación como algo peligroso y dañino para la comunidad. En realidad, la menstruación no tiene ningún efecto sobre el clima ni sobre las demás personas. Es un proceso natural del cuerpo y no representa ningún tipo de amenaza para el entorno.

Creencia cultural: En la biblia de la religión católica se mencionaba que cualquiera que toque a una mujer mientras está menstruando, quedaría sucio. Igualmente, cualquier mueble en donde la mujer se siente o toque, quedaría impuro³.

Enfoque liberador: Este relato proviene de interpretaciones religiosas que veían la menstruación como un estado de impureza. Sin embargo, hoy sabemos que menstruar no es algo sucio ni impuro, sino una manifestación corporal que forma parte del ciclo vital de las mujeres.

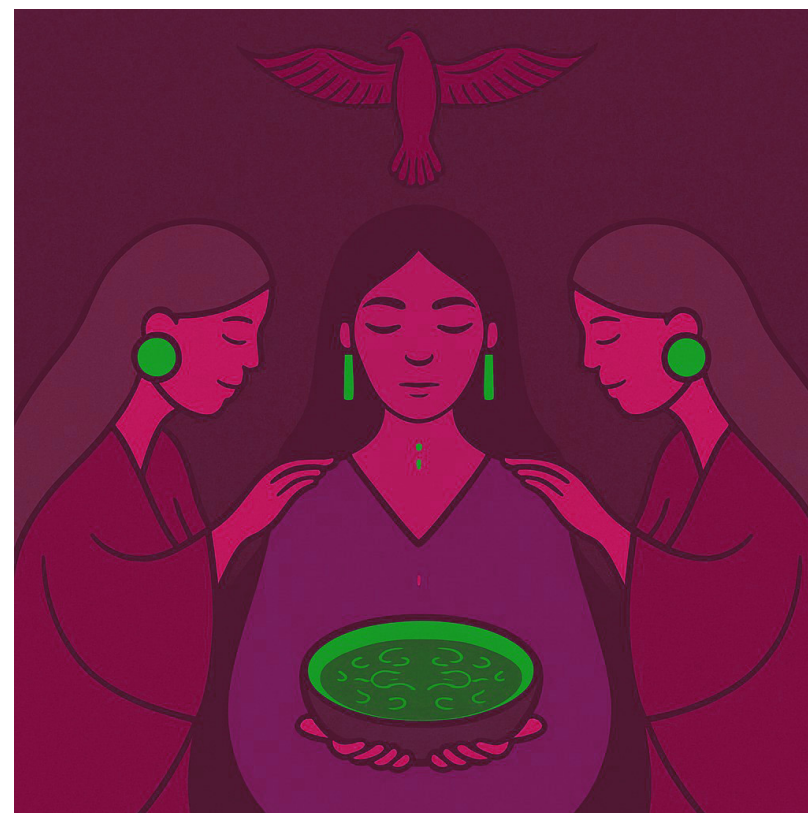
Creencia cultural: En las comunidades indígenas ecuatorianas se considera al inicio de la menstruación como el inicio de la feminidad, es decir, hacen rituales de bienvenida al “mundo de las mujeres”, lo que significaría tomar el rol de esposa y madre⁵.

Enfoque liberador: Si bien estas ceremonias pueden valorarse como formas de respeto a los ciclos del cuerpo y a una conexión espiritual, también es cierto que muchas veces se asocian a estereotipos de género que limitan a las niñas a roles tradicionales. Que una niña menstrúe, no significa que dejará de ser niña, ni que deba cumplir con papeles de una mujer adulta. Las niñas merecen vivir su niñez sin presiones ni apuros.

Recomendación: Antes de revelar el enfoque liberador fomenta el análisis de los y las estudiantes preguntando qué piensan acerca de ese mito. Recuerda no juzgar ninguna opinión.

► Sabiduría menstrual de los pueblos originarios

Como ya lo vimos, muchas creencias negativas sobre la menstruación tienen su origen en prácticas y narrativas ancestrales que la asociaban con la impureza o el castigo, a pesar de esto, también es importante reconocer que, desde esas mismas raíces, existen miradas profundas y respetuosas hacia el cuerpo. La cosmovisión ancestral que vincula al cuerpo con los ciclos de la naturaleza nos ofrece herramientas valiosas para reconectar con el ciclo menstrual



desde una perspectiva de cuidado, escucha y sabiduría. Acercar a las niñas y niños a esta visión puede ayudarles a comprender el ciclo no como una carga, sino como un proceso simbólico de identidad que merece ser abrazado y acompañado con respeto.

El ciclo menstrual y la luna: en épocas prehispánicas se relacionaba a la luna con lo femenino y la fertilidad y se creía que el cuerpo de las mujeres era sensible a los cambios y ritmos del universo, es así, que asociaban fuertemente a la luna con la menstruación. Esta asociación también tiene que ver con que el ciclo de la luna dura 28 días, similar al del ciclo menstrual⁶.

- Los pueblos indígenas ecuatorianos aún suelen ver la menstruación como un proceso natural conectado con fuerzas cósmicas. En la cosmovisión andina kichwa, la Luna (Mama Quilla) es la deidad femenina que rige los ciclos menstruales y la fertilidad. Se cree que las fases lunares y el ciclo de la mujer están sincronizados, reflejando la conexión entre la mujer y los ritmos de la Pachamama (Madre Tierra).

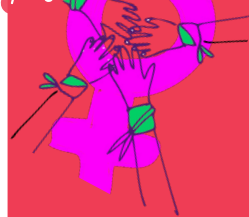
Poderes de la menstruación: para muchas culturas prehispánicas, la tierra, la luna y la menstruación estaban muy profundamente conectadas:

- Para los antiguos nahuas (México), la diosa Tlaltecuhltli (Madre Tierra) era una figura poderosa que exigía sangre humana para asegurar las cosechas⁶. Se creía que Tlaltecuhltli necesitaba sangre humana para mantener la fertilidad de la tierra y permitir que las cosechas llegaran a buen término⁶. Esta idea refleja cómo en esa cultura, el acto de sangrar (ya sea en rituales o de forma natural, como en la menstruación) no era visto como algo impuro, sino como una ofrenda vital.
- Entre las comunidades aymaras actuales, la sangre menstrual sigue siendo vista como portadora de energía vital. Se cree que

debe ofrecerse a la Pachamama y otras deidades de la naturaleza para asegurar la fertilidad del entorno y la continuidad de la comunidad⁶.

Reconocer las visiones ancestrales que vinculan la menstruación con los ciclos de la naturaleza permite promover una relación más consciente y respetuosa con el cuerpo. Esta perspectiva no solo fomenta el autocuidado y la aceptación, sino que también es una herramienta valiosa para abordar el ciclo menstrual con mayor sensibilidad y sin prejuicios.

Actividades



Actividad en el aula: “Frases que se heredan”

- **Objetivo:** Reflexionar sobre los discursos que se transmiten generacionalmente.
- **Cómo se hace:**
 - Pide a los y las estudiantes que escriban frases que hayan escuchado sobre la menstruación (ej. “ya eres señorita”, “no batas la leche porque se corta”).
- Análisis grupal: ¿Qué idea transmiten estas frases? ¿Cómo te hacen sentir?
- Luego, en colectivo, redacten nuevas frases que empoderen y acompañen de forma respetuosa este proceso.

Actividad 2:

- Anima a tus estudiantes a participar en la primera parte del juego virtual: Mi abuela me contó.

Escanea este QR





Dimensión Psico-emocional

Sentir el ciclo

Estigmas que dejan huella

¿Cómo cuestionar lo establecido y crear nuevas formas de leer los cuerpos que menstrúan?

¿Cómo afecta el ciclo al estado emocional?

El ciclo menstrual y la luna

El ciclo menstrual y las diosas

El ciclo menstrual y la flor

Fases del ciclo menstrual



Para hablar de menstruación es necesario mirar hacia adentro. Esta dimensión nos invita a explorar cómo las ideas que circulan sobre la menstruación influyen en la forma en que las niñas se perciben a sí mismas y en como los niños perciben la menstruación. Las palabras, los silencios, las miradas o los gestos alrededor de este tema dejan huellas emocionales que pueden acompañarnos toda la vida.

Las narrativas menstruales, muchas veces cargadas de tabú, vergüenza o rechazo, no solo se aprenden, también se sienten. Por eso, es importante reconocer cómo impactan en la autoestima, en el vínculo con el cuerpo y en el desarrollo de la identidad. Esta sección busca abrir caminos para transformar esas ideas limitantes en miradas más amorosas, libres y conscientes. Porque resignificar la menstruación es también cuidar la salud emocional.

► Estigmas que dejan huella

Durante la pubertad, todos los cuerpos cambian: crecen, se transforman y comienzan a experimentar nuevas sensaciones. Sin embargo, mientras que en muchos casos los cambios en los niños se perciben como señales de crecimiento o fuerza, en las niñas suelen ser motivo de juicio, vergüenza y control. El desarrollo de senos, el aumento de vello corporal o los cambios emocionales son observados con lupa y muchas veces comentados o criticados por los adultos.

Este escrutinio se intensifica cuando llega la primera menstruación. Lejos de vivirse como un proceso natural o como una oportunidad de autoconocimiento, muchas veces es recibida con frases que marcan límites y generan miedo:

“Ya eres una señorita”, “Tienes que cuidarte más que antes”, “No andes por ahí con los niños”, entre otras. Estos mensajes, aunque aparentemente inofensivos, cargan con ideas de sexualización,

peligro y culpa. Ponen sobre los hombros de niñas muy jóvenes la responsabilidad de comportarse “como mujeres” y cortan su niñez bruscamente, de un día para el otro.

Así, en vez de ayudarles a comprender y habitar sus cuerpos con libertad, se instalan estigmas que acompañarán su experiencia menstrual por años. Se les enseña, muchas veces sin querer, que deben esconder su menstruación, que es algo incómodo o sucio, y que no deben hablar de ello con libertad. Estas ideas afectan su autoestima, su seguridad al hablar de sus necesidades y la forma en que se relacionan con su cuerpo y su salud.

En este apartado, proponemos desarmar estas frases, hablar sobre lo que realmente sienten las niñas al escucharlas, y construir, junto con ellas, una nueva forma de mirar el cuerpo menstrual: sin culpa, sin vergüenza y con poder.

► ¿Cómo cuestionar lo establecido y crear nuevas formas de leer los cuerpos que menstrúan?

Para Carolina Ramírez (2022)¹ es fundamental replantear las ideas tradicionales y promover nuevas maneras de comprender los cuerpos que menstrúan. Menciona que, la relación entre menstruación y autoestima es estrecha: sentir que se tiene un cuerpo íntegro, saludable, limpio, valioso y digno contribuye directamente al bienestar personal. Para cumplir con esta forma de enseñar la menstruación, recomiendo:

1. Reconocer las emociones que genera la menstruación

Antes de enseñar sobre el ciclo, invitemos a las niñas y niños a expresar lo que han oído, sentido o pensado sobre la menstruación. ¿Les da vergüenza? ¿Les parece normal? ¿Les genera miedo o incomodidad? Reconocer las emociones es el primer paso para transformar.

2. Identificar frases, ideas o creencias que reproducen estigmas

Usar frases comunes como “está en sus días”, “no puedes hacer eso si menstrúas”, “es asqueroso” o “no debes manchar el pantalón” para analizarlas junto con el grupo. ¿De dónde vienen? ¿Son justas? ¿Cómo afectan a las personas que menstrúan? Explicar a los y las estudiantes que debemos referirnos a la menstruación por su nombre y no usar frases como “Andrés”, “estás en tus días” o “la regla”.

3. Proponer nuevas narrativas desde el respeto y la empatía

Luego de identificar los discursos negativos, los estudiantes pueden crear mensajes nuevos: anima a los estudiantes a crear nuevas frases que reemplacen las narrativas antiguas. Esto ayuda a construir una imagen positiva de la menstruación.

4. Introducir el concepto de “corporalidades diversas”

Dentro de esta conversación es importante explicar que no todos los cuerpos son iguales ni viven la menstruación de la misma manera. Esto permite abrir el diálogo a cuerpos no normativos, identidades trans y experiencias individuales únicas. En este punto es necesario aclarar que no todas las niñas menstrúan de la misma forma ni en la misma edad. Algunas pueden experimentar su primera menstruación más tarde, otras pueden tener condiciones médicas que afectan su ciclo, y también hay personas que no se identifican como mujeres, pero menstrúan. Esta aclaración ayuda a romper estereotipos y a crear un espacio seguro donde cada estudiante se sienta respetada y comprendida.

5. Reforzar la idea de que la menstruación no es castigo ni debilidad, sino un proceso natural y poderoso

En cada uno de estos pasos se refuerza la idea de que la menstruación no es algo negativo ni motivo de vergüenza. Es fundamental

liberar a las niñas de la carga que implica esconder su menstruación, del temor constante a manchar su uniforme o a que sus compañeros noten que usan toallas sanitarias. Se debe mostrar que menstruar también puede ser un símbolo de autoconocimiento, fortaleza y sabiduría cíclica a través de canciones, cuentos o videos. Recomiendo que presentes esta canción en tu aula:



► ¿Cómo afecta el ciclo al estado emocional?

El ciclo menstrual tiene diversos efectos emocionales. Las hormonas varían a lo largo del ciclo, y eso puede influir en cómo las niñas se sienten, piensan y se relacionan con los demás. Que las niñas se sientan más sensibles o con menos energía en ciertos momentos del ciclo menstrual no es debilidad ni bipolaridad, sino una parte natural del proceso.

Para entender mejor los cambios que ocurren en el ciclo menstrual, en esta guía encontrarás tres propuestas metafóricas que te ayudarán a crear este vínculo de confianza y curiosidad con tus estudiantes: lo haremos a través de la metáfora de la luna, las diosas y la flor. Esta estrategia tiene como objetivo que los y las estudiantes comprendan que menstruar no es solo un proceso físico, sino también emocional y espiritual, y que se puede relacionar con los ritmos de la naturaleza.

► El ciclo menstrual y la luna

El ciclo menstrual, al igual que la luna pasa por 4 fases importantes que se reparten en 28 días aproximadamente, en cada una de las fases las mujeres sentirán diferentes emociones, sentimientos y actitudes. Cabe aclarar que las emociones y el cómo viven la menstruación cada mujer depende mucho del contexto en el que se desenvuelve.

DATO CURIOSO: La palabra menstruación proviene del latín *menstruus* que se deriva de la palabra *menses* que significa mes, ciclo lunar o lunación.

► El ciclo menstrual y las diosas

Para abordar la menstruación desde el empoderamiento recomiendo también hablar desde la metáfora de cuatro diosas, guiándonos en la propuesta de Alexandra Proaño (2023)² en su libro “El camino de las 8 lunas”. Al asociar cada fase del ciclo con una diosa simbólica, figuras femeninas que encarnan sabiduría, fuerza y creatividad, ayudamos a resignificar la menstruación como un proceso sagrado. Así, las niñas podrán sentirse orgullosas de su cuerpo y conectarse con su poder interno. Esta metáfora también les permitirá entender cómo se relaciona el cambio de hormonas durante el ciclo menstrual y su relación con su psique.

► El ciclo menstrual y la flor

Además del ciclo de la luna y las diosas, se usará la imagen de una flor que crece en el útero para explicar de forma sencilla y visual las fases del ciclo menstrual. Esta flor representa los cambios internos que ocurren en el cuerpo, y cómo cada etapa tiene una función importante, como el momento de sembrar la semilla, hacerla crecer, florecer y luego dejarla descansar. Con esta metáfora, las niñas podrán comprender que su cuerpo funciona como la naturaleza: cíclica, cambiante, y lleno de vida.

► Fases del ciclo menstrual:

Conocer cada fase del ciclo ayuda a conocer mejor el cuerpo y a no juzgarse cuando se sienten diferente cada semana. Esta parte de la guía invita a reconocer que el cuerpo de la mujer es cíclico y que está bien sentirse de distintas maneras.

1. En la luna nueva, te sentirás como la Diosa Hécate

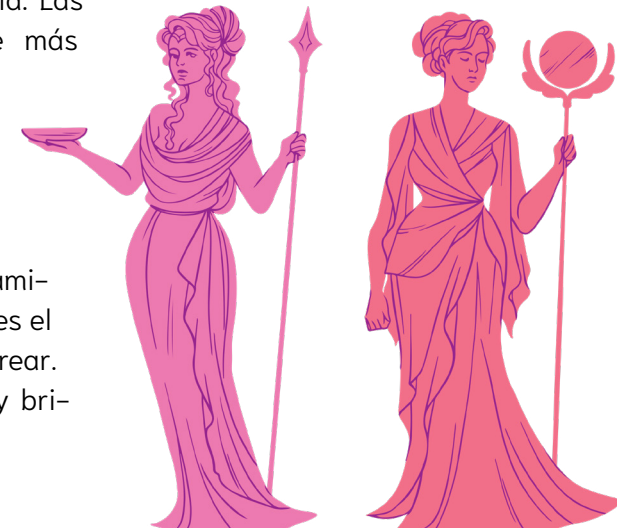
Imagina que en el útero hay una pequeña semilla que descansa bajo la tierra. Es un momento de recogimiento y descanso. En esta fase las mujeres pueden sentirse emocionalmente más introspectivas, sensibles o con ganas de estar solas. También es una etapa ideal para soltar y reflexionar. El inicio de la menstruación se mantendrá como la luna, oculta, en silencio y en calma.

2. En la luna cuarto creciente, te sentirás como la Diosa Atenea

La semilla empieza a crecer poco a poco convirtiéndose en una planta. El cuerpo de las mujeres empieza a llenarse de energía. Surgen las ganas de hacer cosas, de probar algo nuevo. Se sienten más activas, optimistas y con claridad mental. Poco a poco la luna se empieza a ver en el cielo.

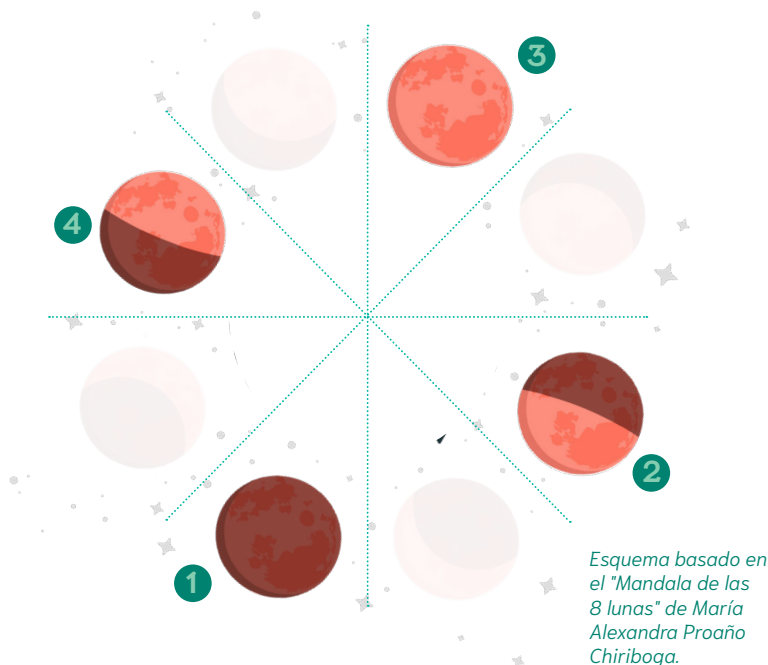
3. En Luna Llena, te sentirás como Surasvasti

La planta brota una flor hermosa. Sienten un pico de energía. Las mujeres pueden sentirse más sociables, creativas y conectadas con el mundo exterior. También pueden sentirse más atractivas o con deseo de compartir con sus amigos o familiares. También es el momento perfecto para crear. La luna está muy visible y brillando como nunca.



4. En Cuarto Menguante, te sentirás como la Diosa Vesta

La flor se marchita. Aquí todo empieza a bajar. Emocionalmente pueden estar más irritables, vulnerables o sentirse un tanto triste. Es una etapa en la que necesitan escucharse mucho y forzar nada. La luna empieza a desaparecer para iniciar un nuevo ciclo.



Nota: En su libro, Alexandra Proaño propone la existencia de ocho fases en el ciclo menstrual, cada una representada por una diosa. Sin embargo, dado que esta guía está dirigida a niñas y niños de Educación General Básica Superior, y representa uno de sus primeros acercamientos integrales al tema, se abordarán únicamente las cuatro fases principales del ciclo. Se sugiere que en años posteriores se incluya el estudio completo de las ocho fases propuestas por Proaño.

Recuerda esto a tus estudiantes:

Es importante recordar que no todas las mujeres o personas menstruantes experimentan los mismos síntomas o emociones en cada fase del ciclo menstrual. Estos patrones no son una regla, sino una guía para empezar a comprender por qué sentimos ciertas cosas en determinados momentos. El cuerpo de las mujeres no es lineal: son seres cíclicos desde que nacen, y por eso están en constante transformación. El ciclo menstrual es una herramienta poderosa que, más allá de lo físico, permite una conexión profunda con el cuerpo, mente y espíritu. Entenderlo es un camino hacia el autoconocimiento y el cuidado amoroso de las mujeres y de hombres a mujeres.



Actividad en el aula: "Rueda de emociones"

- **Objetivo:** Reconocer y expresar emociones vinculadas al ciclo menstrual y al propio cuerpo.
- Entrega una copia de la Rueda de las Emociones a cada estudiante o a cada grupo, según cómo prefieras trabajar la actividad.
- Menciona situaciones hipotéticas relacionadas con el ciclo menstrual (ej.: ¿cómo me sentiría si veo que una amiga está manchada de sangre?, ¿cómo me sentiría si un amigo se burla de mí por menstruar/ si me burlo yo de alguien más?, etc.) cada estudiante irá marcando las emociones que le generarían estas situaciones y explican por qué, generando una conversación grupal.

Actividad 2: Lleva a los estudiantes a la segunda fase del juego virtual: El diario de Lúa.





Dimensión Biológica

Entender sin reducir

Conociendo el cuerpo femenino Menarquía

El ciclo menstrual como herramienta de
autoconocimiento

¿Qué sucede en cada fase del ciclo?

Cómo hacer un seguimiento del ciclo menstrual

Desmontando mitos médicos: menstruar no es
una enfermedad



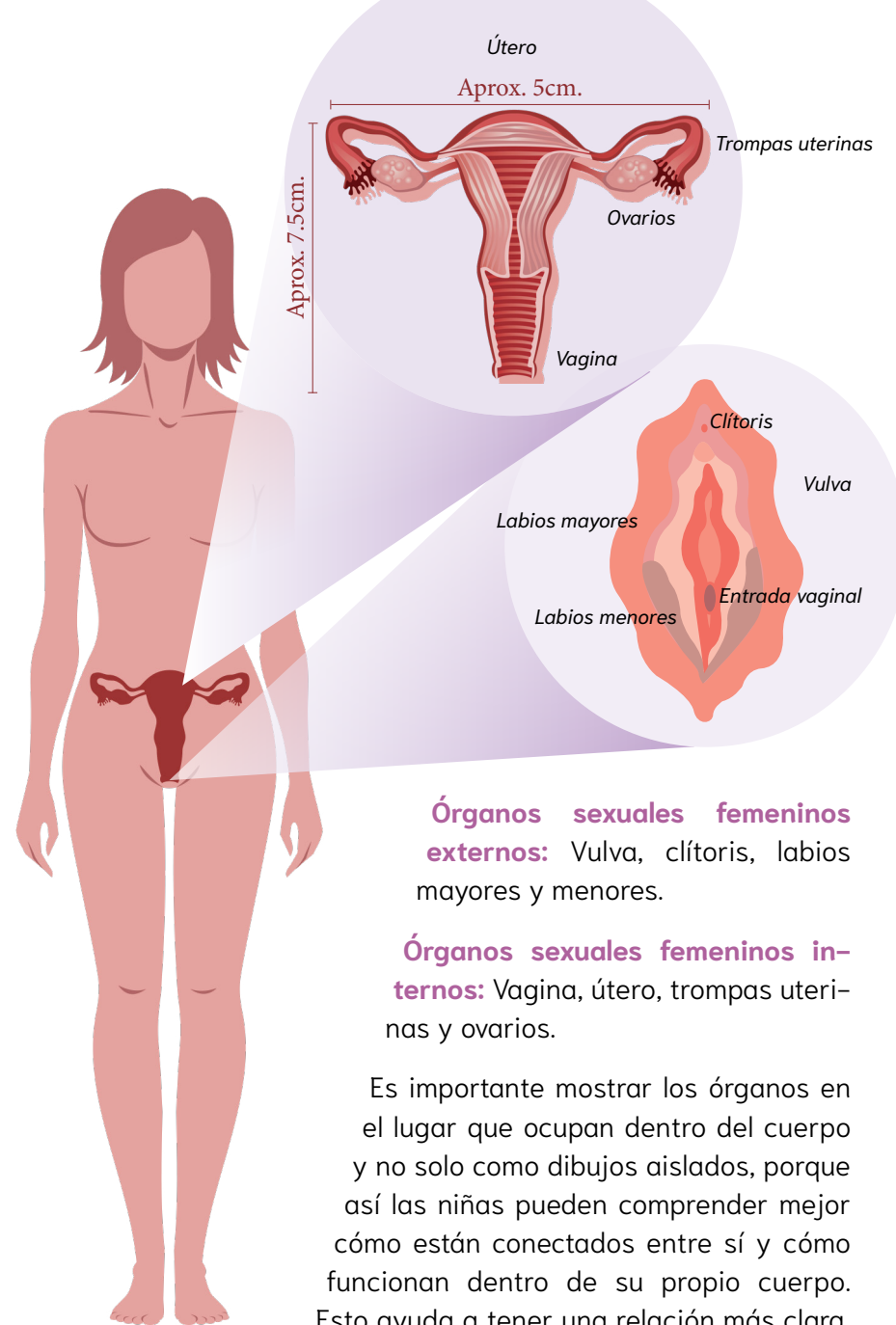
Durante mucho tiempo, la información sobre el cuerpo de las mujeres ha sido limitada, incompleta o contada desde una visión médica que muchas veces patologiza (hace ver como enfermedad) procesos naturales como la menstruación. En esta sección, se propone una mirada más cercana, amorosa y clara sobre el cuerpo, reconociendo que conocerlo es el primer paso para cuidarlo y vivirlo con libertad. Seguiremos utilizando el ciclo de la luna como metáfora para conectar el cuerpo con los ritmos de la naturaleza.

Parte de la educación menstrual integral consiste en proponer nuevos términos cargados de significados distintos. Por eso, en esta guía se utilizarán nombres alternativos para referirse a las trompas de Falopio, que serán llamadas como trompas uterinas para romper con el enfoque androcéntrico y al aparato reproductor femenino, que será nombrado órgano sexual femenino, con el fin de resignificar el lenguaje. Usar palabras como “aparato” para hablar del cuerpo de las niñas o mujeres lo objetiviza como si fuera una máquina. Además, cuando se dice “reproductor”, se está dando por hecho que todas deben ser madres algún día, como si ese fuera su único propósito¹. Estas palabras pueden reforzar ideas que no respetan la libertad y los derechos de cada persona sobre su propio cuerpo.

► Conociendo el cuerpo femenino

Esta guía no busca enseñar desde el miedo, el tabú o la vergüenza, sino desde la curiosidad, el respeto y el autoconocimiento. Conocer el cuerpo femenino no significa verlo como una máquina reproductiva, sino como un sistema vivo y autónomo.

Para entender el ciclo menstrual desde una mirada biológica es necesario conocer el cuerpo por dentro y por fuera. Explica a tus estudiantes el órgano sexual femenino y cómo cada órgano participa en el ciclo menstrual.



Órganos sexuales femeninos externos: Vulva, clítoris, labios mayores y menores.

Órganos sexuales femeninos internos: Vagina, útero, trompas uterinas y ovarios.

Es importante mostrar los órganos en el lugar que ocupan dentro del cuerpo y no solo como dibujos aislados, porque así las niñas pueden comprender mejor cómo están conectados entre sí y cómo funcionan dentro de su propio cuerpo. Esto ayuda a tener una relación más clara, real y respetuosa con lo que somos.

► Menarquía

La *menarquía* es el nombre que recibe la *primera menstruación* en la vida de una mujer. Es un momento muy especial porque marca el inicio de una nueva etapa en el cuerpo: *el comienzo del ciclo menstrual*. El inicio de este proceso indica que los ovarios ya han comenzado a liberar óvulos y podría ocurrir un embarazo si es que hay relaciones sexuales con penetración.

Aunque muchas veces se lo presenta como algo “difícil” o “incómodo”, es importante entender que la menarquía *no significa que una mujer deja de ser niña*, ni que de un día para otro debe cambiar su forma de vivir o comportarse. Solo significa que su cuerpo está creciendo y empezando a transformarse, como parte de un proceso natural que todas las personas con útero viven de forma distinta.

Cada cuerpo es diferente: algunas niñas tienen su menarquía a los 10 años, otras a los 12 o más tarde o más temprano. No hay una edad “correcta”, y no hay nada malo si aún no ha ocurrido. Lo importante es que cuando llegue, esté informada, acompañada y lista para vivirlo como una experiencia de *autoconocimiento*, no de vergüenza.

Recomiendo que las niñas lleven con ellas a la escuela un kit menstrual en donde tengan productos de gestión menstrual, elementos de higiene y cuidado y algunos elementos que le puedan acompañar emocional y simbólicamente. Comparte con tus estudiantes esta información y si es que aún no han tenido su primer sangrado y algún día ven una mancha café en su ropa interior, probablemente es el inicio del ciclo menstrual y no deben tomarlo con miedo.

► El ciclo menstrual como herramienta de autoconocimiento

El ciclo menstrual es una herramienta poderosa que permite a las mujeres conocerse en profundidad. Observar el ciclo, reconocer sus fases y saber a ciencia cierta qué sucede dentro de su cuerpo todos los meses, puede ayudar a comprender cómo se sienten, qué necesitan y cómo se relacionan con su entorno. Enseñar esto desde edades tempranas es clave para fortalecer la autoestima y la autonomía, a pesar de que aún no hayan pasado por la menarquía. Por eso, esta guía propone que el aula sea un espacio seguro para que las niñas aprendan a explorarse, a olerse, a tocarse sin miedo ni vergüenza. El cuerpo es fuente de sabiduría, y reconocer sus señales es el primer paso para vivir la menstruación con libertad y dignidad.

Como docentes, fomentar la conciencia cíclica no solo permite brindar información, sino acompañar a las niñas en un proceso de autoconocimiento. Ayudarles a entender que su cuerpo cambia, que todo lo que sienten tiene una razón, y que estar conscientes de lo que ocurre en cada etapa del ciclo es una forma de escucharse y cuidarse mejor, al mismo tiempo, los niños entienden los cambios de las mujeres y evitamos burlas, discriminación o desigualdad.

► ¿Qué sucede en cada fase del ciclo?

Primero, es necesario saber que después de tener la menarquía todas las mujeres empezarán su ciclo menstrual el primer día de menstruación de cada mes. El ciclo menstrual no es igual para todas las mujeres, este puede durar entre 21 a 35 días y la menstruación puede presentarse a lo largo de 3 a 7 días. Durante los primeros años después de la primera menstruación, muchas niñas experimentan menstruaciones largas y un tanto irregulares. Sin embargo, deben estar en constante control de su propio cuerpo y saber que, si algo no se siente bien, es necesario acercarse a un ginecólogo/a. Ahora sí, veamos que ocurre en cada fase menstrual:

Luna nueva — Fase menstrual (Diosa Hécate)

Qué pasa en el cuerpo:

- El útero se contrae para liberar el endometrio (el tejido que lo recubría), lo que provoca el sangrado menstrual.
- Los niveles de las hormonas estrógeno y progesterona bajan, lo que puede causar cansancio, sensibilidad y necesidad de descanso.
- Los ovarios están “en pausa”, preparándose para el siguiente ciclo.

Metáfora lunar: Así como la luna se oscurece y desaparece en el cielo, el cuerpo también entra en un momento de recogimiento y descanso.

Cuarto creciente — Fase folicular (Diosa Atenea)

Qué pasa en el cuerpo:

- El hipotálamo y la hipófisis, que son partes del cerebro, envían señales a los ovarios para que comiencen a madurar un óvulo nuevo.
- El cuerpo empieza a producir estrógeno, una hormona que mejora el estado de ánimo, la energía y la concentración.
- El útero comienza a regenerar su endometrio, preparándose para un posible embarazo. Recuerda que ser madre implica también una madurez emocional y social y es una decisión que se debe tomar en la adultez.

Metáfora lunar: Como la luna que crece en el cielo, el cuerpo se siente con más energía, vitalidad y apertura al mundo.

Luna llena — Ovulación (Diosa Sarasvati)

Qué pasa en el cuerpo:

- Un óvulo que está listo y maduro se libera de un ovario y comienza a viajar por las trompas uterinas.
- Esta es la etapa fértil, si el óvulo se encuentra con un espermatozoide, puede ocurrir un embarazo. Recuerda, el espermatozoide puede llegar hasta ahí solo si es que ha ocurrido penetración, la cual siempre debe ser consentida por una mujer adulta.
- El nivel de la hormona estrógeno está en su punto más alto, y también puede aumentar que las niñas tengan ganas de pasar mucho más tiempo con sus amigas o amigos.

Metáfora lunar: Como la luna llena que brilla con intensidad, el cuerpo está en su punto máximo de energía, creatividad y conexión.

Cuarto menguante — Fase lútea (Diosa Vesta)

Qué pasa en el cuerpo:

- El cuerpo produce la hormona progesterona, que ayuda a mantener el endometrio por si la mujer adulta ha decidido embarazarse.
- Si no hay embarazo, los niveles de progesterona y estrógeno bajan.
- Se pueden sentir síntomas como irritabilidad, tristeza o cansancio: parte del síndrome premenstrual (SPM).

SPM: cambios físicos y emocionales que pueden sentirse antes de la menstruación.

- El útero se prepara para iniciar de nuevo el ciclo.
- Al finalizar esta fase y durante la menstruación, las niñas pueden sentir dolores en el vientre, estos dolores han sido normalizados por todas las personas, sin embargo, comparte con las niñas que, si alguna vez sienten dolores muy fuertes, incapacitantes y que no les permitan asistir a la escuela, no es nada normal. Tendrán que asistir a un ginecólogo/a.

Metáfora lunar: Como la luna que empieza a ocultarse, el cuerpo entra en un tiempo de reflexión, sensibilidad y cierre.

► Cómo hacer un seguimiento del ciclo menstrual

Es importante promover una conciencia cíclica y enseñar a las niñas a llevar un registro de su ciclo menstrual, en donde puedan anotar todo sobre ellas, día a día. Cómo se sintieron, si lloraron, si rieron, si les pasó algo fuera de lo común, si ese día no querían estar con amigos, si ese día quisieron pasar junto a su mejor amiga, si les dio ganas de arreglar su cuarto o si no. Toda información sirve y lo deben hacer durante varios meses para ir encontrando patrones y entender en qué fase del ciclo pasa cada situación o emoción. El ciclo menstrual es una herramienta de autoconocimiento, si se pone atención a sus señales llegará un punto en donde entenderemos las razones de nuestras emociones, sentimientos y actitudes.

También las niñas pueden tomar nota de lo siguiente:

La fecha de inicio de cada menstruación: con esto sabrán cuánto dura cada ciclo menstrual y si es más largo o más corto de lo habitual. Lo “normal” depende de cada cuerpo, cada ciclo es diferente.

Flujo de sangre: registrar la cantidad de sangre en cada periodo le dará información sobre cada cuánto debe cambiarse el producto

sanitario o si cada mes sangra la misma cantidad. La cantidad de flujo menstrual también nos dice señales acerca de nuestro cuerpo.

Cambios en el sangrado: ¿el color de la sangre es el mismo siempre?, ¿me salió sangre con coágulos?

Dolor: Es importante registrar y describir cualquier dolor que se presente antes, durante y después de la menstruación.

Flujo vaginal: el flujo vaginal es una secreción natural que sale de la vagina. Su función es limpiar, lubricar y proteger de infecciones a la vagina. La apariencia, el olor y la textura cambia de acuerdo con la fase del ciclo menstrual. Puede ser transparente, blanco, elástico o pegajoso. Si tiene un color inusual como verde, marrón, gris o causa picazón es una señal de alerta. Por eso es necesario registrar su apariencia.

• Desmontando mitos asociados con la salud menstrual: menstruar no es una enfermedad

Durante años, se ha hecho creer que menstruar es una debilidad, una condición incómoda o hasta un problema médico. En esta sección se desmitifican ideas como:



Mito: Es normal que duela mucho



Verdad: El dolor intenso no es normal y puede requerir atención médica. De hecho, la menstruación no debería causar ninguna molestia. Si hay dolor puede haber un desbalance hormonal o psicológico.



Mito: No se puede hacer deporte mientras menstrúas



Verdad: Sí se puede, si la niña se siente cómoda. El ejercicio suave puede incluso aliviar los síntomas menstruales. No hay razón médica válida para prohibir actividad física durante la menstruación.



Mito: Si menstrúas estás sucia.



Verdad: Es sangre limpia y rica en nutrientes. No hay nada sucio ni tóxico en ella. Esta creencia refuerza el rechazo hacia el propio cuerpo.



Mito: Las mujeres se vuelven inestables emocionalmente por culpa de las hormonas.



Verdad: Los cambios hormonales influyen en el estado emocional, pero eso no significa que las mujeres no tengamos emociones propias. Esta narrativa medicaliza y deslegitima las emociones.



Mito: Si no menstrúas cada mes, estás enferma o embarazada.



Verdad: El ciclo menstrual no siempre es regular, especialmente en la adolescencia. Puede variar por muchas razones: estrés, alimentación, ejercicio, entre otras.



Mito: Menstruar es sinónimo de estar lista para tener hijos.



Verdad: La menarquía muestra madurez fisiológica, más no preparación emocional, ni social para la maternidad. Esta idea impone roles de género desde edades tempranas.



Mito: Las personas que menstrúan deben usar solo toallas desechables.



Verdad: Existen varias alternativas: toallas de tela, copa menstrual, calzones absorbentes, entre otras. Lo importante es la información y el acceso libre para elegir.



Mito: La menstruación debe ser invisible. Lo mejor es que nadie se dé cuenta.”



Verdad: No es trabajo de una mujer ocultar sus días de menstruación. Es un proceso natural que debe vivirse con libertad, no con culpa ni secreto.



Mito: Debo ir al ginecólogo/a solo cuando inicie mi actividad sexual.



Verdad: No es necesario haber iniciado una vida sexual para acudir al ginecólogo/a. Las visitas pueden comenzar en la adolescencia, especialmente si hay molestias o irregularidades en el ciclo menstrual. Sin embargo, aunque no haya ningún malestar, también es importante ir para conocer y cuidar el cuerpo, resolver dudas y aprender sobre salud menstrual y reproductiva.



Para más info. sobre el SPM revisa:

Actividad 1:

- Invita a las niñas a tener su propio diario del ciclo menstrual.

Actividad 2:

- Muestra recursos audiovisuales para que tus estudiantes comprendan mejor el ciclo menstrual. Te recomiendo este video:

Escanea este QR



Actividad 3:

- Continúa la etapa 3 del juego virtual: ¿Qué está pasando en el cuerpo de Lúa?

Escanea este QR





Dimensión Espiritual

El ciclo como guía interior

El ciclo menstrual me sana

La sangre es como un botón de reinicio

La sangre ayuda a limpiar y renovar

La menstruación como un momento de conexión interior

La etapa de soñar y crear

Rituales para conectar con el ciclo

Siembra tu sangre



En esta dimensión se ve a la menstruación desde un lugar de conexión profunda con el cuerpo, la naturaleza y la vida misma. Propone recuperar los saberes propios y ancestrales que nos enseñan a vivir este proceso con autonomía, cuidado y conciencia. La espiritualidad aquí no se entiende como religión, sino como la posibilidad de vivir el ciclo menstrual como una fuente de sabiduría interior, donde cada fase ofrece una oportunidad para conocerse, descansar, sanar o crear.

También promueve la autogestión de la salud y el cuidado colectivo, recordándonos que el bienestar no es solo individual, sino que se construye en comunidad. En este espacio se abren puertas para integrar rituales, prácticas energéticas y momentos de reflexión que reconecten a las niñas con el valor de su cuerpo y su ciclo, como un camino de respeto, libertad y poder.

► El ciclo menstrual me sana

Proponemos abordar la menstruación con niñas desde el empoderamiento. En lugar de reforzar los discursos sociales que la presentan como algo incómodo, vergonzoso o silencioso, invitamos a los y las docentes a despertar en sus estudiantes una conexión positiva con su ciclo menstrual. Las niñas y los niños deben aprender que *la menstruación no es enfermedad, sino todo lo contrario, es salud*. La menstruación sana y esto solo se puede entender si es que enseñamos a conectarse espiritualmente con el ciclo menstrual, a aprovechar todos sus beneficios y a estar conscientes del maravilloso poder que es menstruar y ser cíclica.

La sangre es como un botón de reinicio:

Cada vez que la mujer sangra, el cuerpo está empezando de nuevo. Es como cuando se termina un año y empieza otro. La menstruación es una forma que tiene el cuerpo de decirnos: “ya pasó lo que

tenía que pasar, ahora es momento de soltar lo viejo y empezar de nuevo”. Es un momento especial para dejar atrás lo que ya no sirve y abrir espacio para nuevas ideas, emociones y experiencias².

La sangre ayuda a limpiar y renovar:

Cuando una niña empieza a menstruar, su cuerpo no solo está soltando sangre, también está dejando ir emociones y cosas negativas o que ya no necesita. Es como una limpieza que ocurre por dentro: en el cuerpo (útero), en la mente y en el alma. Esa sangre especial ayuda a cerrar un ciclo y a comenzar uno nuevo con más claridad y fuerza².

La menstruación como un momento de conexión interior:

Cuando una mujer menstrúa, su cuerpo entra en un momento muy especial, como si su mente se pusiera en modo descanso y pudiera escuchar mejor lo que siente. Puede meditar, respirar profundo y sentirse más cerca de algo grande y bonito, como la naturaleza, el universo o lo que cada persona crea que es sagrado.

Este momento no necesita de nada especial. No hace falta ser una experta ni hacer rituales complicados. Durante la menstruación, en lugar de esforzarse mucho o exigirse, puede ser bonito prender una vela,



escuchar música suave, dibujar, escribir lo que siente o simplemente descansar. Así, aprende a escucharse y a sentirse más en paz.

La etapa de soñar y crear:

Durante la fase de ovulación, el cuerpo de una mujer entra en una fase muy especial llamada ovulación. Es como si dentro de ella se encendiera una luz que la ayuda a crear, soñar y tener muchas ideas. En esos días, puede aprovechar para pensar en algo que desea con muchas ganas: un sueño, una meta, una intención bonita o un proyecto. Así como su cuerpo se prepara para crear vida, su mente y corazón también puede usar esa energía para hacer realidad sus ideas. Es un buen momento para manifestar o escribir un deseo, solo deben hacerlo con intención y fuerza².

Los rituales durante la menstruación son pequeños actos simbólicos que ayudan a las niñas a conectar con su cuerpo, sus emociones y su energía. Son formas especiales de acompañar cada fase del ciclo con cariño, respeto y consciencia. A través de estos rituales, se puede transformar la manera en que se vive la menstruación: no como algo vergonzoso, sino como un momento íntimo y poderoso para conocerse y cuidarse.

► Rituales para conectar con el ciclo

Siembra tu sangre:

Para este ritual es recomendable recoger la sangre menstrual con copas menstruales o toallas ecológicas. Usar estos productos ayuda a conocer mejor la sangre y a conectar con el cuerpo de una manera más saludable y cercana. El ritual consiste en diluir la sangre menstrual en agua para regar a una planta o un árbol, como una forma especial de agradecer a la Tierra⁷. Este momento puede ser muy íntimo, y por eso es mejor hacerlo en un lugar tranquilo. También se puede acompañar con un incienso o palo santo, respirar profundo

y pensar en todo lo que se está soltando para dejar espacio a lo nuevo. Así, no solo cuidamos nuestra energía, sino también beneficiamos a la naturaleza con los nutrientes que tiene la sangre.

Al inicio de la menstruación o en la ovulación:

En la menstruación y ovulación puedes aprovechar para pensar en lo que sueñas y lo que quieres lograr. Escribe tus deseos en una hoja, guárdala, siembra una planta con ella o ponla en un lugar donde la veas siempre⁷. Cree en tus sueños y haz lo posible por cumplirlos.

Al final del periodo:

Cuando termina tu menstruación, también es un buen momento para cerrar ciclos. Puedes crear un espacio tranquilo que te haga sentir en calma. Luego, escribe en una hoja todo lo que agradeces, lo que aprendiste y lo que ya no quieres repetir. Al terminar, puedes quemar esa hoja como un símbolo de despedida y renovación⁷.



Actividad en el aula:

- Realizar un collage. Se invita a los estudiantes a crear un collage circular dividido en 4 partes o fases. En cada parte, pueden:
 - Colorear, dibujar símbolos o palabras que representen cómo creen que se siente cada etapa del ciclo.
 - Añadir emociones, recortes de revistas, impresiones o actividades que les gustaría hacer en esa fase.
 - Dejar que su creatividad fluya.

Actividad 2: Fase 4 del juego virtual: El jardín de Lúa.





Dimensión Político

Lo personal es político

Salud menstrual como un derecho humano
Recomendaciones para la escuela



Desde hace siglos, los cuerpos de las mujeres y personas menstruantes han sido vigilados, controlados y silenciados por estructuras de poder como la religión, la medicina hegemónica y el sistema capitalista. Como ya vimos en las dimensiones anteriores, estos sistemas han construido discursos que no solo patologizan el ciclo menstrual, sino que también lo convierten en un tabú, generando vergüenza, desconocimiento y exclusión.

La religión, por ejemplo, ha definido durante siglos a la sangre menstrual como impura; la medicina tradicional ha tratado el cuerpo femenino como un cuerpo atrofiado, y el mercado ha convertido el acto de menstruar en una oportunidad para lucrar, sin garantizar acceso digno y universal a productos ni servicios.

Hablar de menstruación es también hablar de *justicia social, de derechos humanos y de dignidad*. La salud menstrual debe ser reconocida como parte del derecho a la salud, y, por lo tanto, el Estado y las instituciones educativas tienen la responsabilidad de garantizar el acceso a información, productos adecuados y espacios seguros.

Una *educación menstrual integral* permite romper con los discursos de control y dominación, y al mismo tiempo ofrece herramientas para que niñas, niños y adolescentes vivan su ciclo (o acompañen a quien lo vive) desde el conocimiento, el respeto y el autocuidado.

Esta dimensión propone mirar la menstruación como una cuestión política, que atraviesa la autonomía corporal, la equidad de género y el derecho a decidir sobre nuestros cuerpos sin culpa ni imposiciones.

► Salud menstrual como un derecho humano

Es muy importante enseñar a las niñas y a los niños que la salud menstrual es parte esencial de los derechos sexuales y reproductivos. Y, sobre todo, es necesario enseñar a las niñas cuáles son sus derechos en cuanto a la menstruación⁸:

- **Derecho a la salud y bienestar:** las niñas deben tener acceso a atención médica para atender su salud menstrual, incluyendo el manejo de condiciones como la dismenorrea.
- **Derecho a la educación:** las niñas tienen derecho a recibir información verídica y libres de estigmas y tabú sobre la menstruación, su funcionamiento y el manejo de la higiene menstrual.
- **Derecho al trabajo digno en iguales condiciones y sin tabúes:** La menstruación no debe ser motivo para que las mujeres tengan menos oportunidades en el trabajo o en la educación.
- **Derecho a la no discriminación e igualdad de género sin discriminación:** no deben ser discriminadas por su estado menstrual en la escuela o en otro ámbito.
- **Derecho al agua y saneamiento:** merecen tener la infraestructura adecuada para gestionar dignamente la menstruación. La escuela debe proveer espacios seguros.

Además, el Estado debería asegurar a todas las personas menstruantes:

Acceso gratuito a productos menstruales
Acceso a instalaciones de higiene
Educación e información

Para las niñas, el saber que tienen derechos menstruales les da herramientas para defenderse ante situaciones injustas y romper el silencio en situaciones necesarias. Además, conocer sus derechos promueve su autonomía corporal, fortalece su autoestima y contribuye a que crezcan sabiendo que su cuerpo no es motivo de vergüenza, sino de poder y conocimiento. Esto también es clave para prevenir violencias y desigualdades que suelen comenzar cuando no se habla con claridad sobre temas como este.

Después de compartir con los estudiantes los derechos menstruales, sugiero esta actividad: las niñas y niños, deberán responder: si yo fuera presidente o presidenta, que política pública propondría para que todas las niñas vivan la menstruación dignamente.

Después abre un espacio de diálogo preguntando a todos sus respuestas.

► Recomendaciones para la escuela

La escuela es un espacio clave para hablar de la menstruación sin estigmas. Por eso, es importante que docentes y autoridades generen entornos seguros, inclusivos y respetuosos. Aquí se presentan algunas recomendaciones para fortalecer la educación menstrual y garantizar los derechos menstruales en la comunidad escolar.

- **Asegurar infraestructura adecuada:** Garantizar baños limpios, privados, con agua, papel higiénico, contenedores para desechar productos sanitarios y espacios seguros para que las niñas gestionen su menstruación.
- **Capacitaciones continuas:** Implementar talleres y jornadas formativas sobre ciclo menstrual y salud sexual dirigidas a docentes, personal administrativo y familias.
- **Acceso a productos menstruales:** Facilitar gratuitamente productos de gestión menstrual como toallas sanitarias, tampones o copas.
- **Promover una educación menstrual integral:** Incluir contenidos sobre el ciclo menstrual desde una perspectiva biológica, emocional, cultural y de derechos en el currículo escolar.

- **Fomentar el lenguaje respetuoso e inclusivo:** Evitar burlas, estigmas o frases discriminatorias; promover una cultura de respeto en torno a la menstruación entre estudiantes y docentes.
- **Acompañamiento emocional:** Brindar apoyo psicológico a niñas y adolescentes para abordar los cambios que experimentan durante el ciclo menstrual, fortaleciendo su autoestima y autoconocimiento.
- **Involucrar a todos los estudiantes:** Incluir a niños y adolescentes no menstruantes en estas conversaciones para fomentar la empatía, el respeto y la responsabilidad.
- **Establecer protocolos de atención:** Crear rutas claras de atención en caso de accidentes menstruales, dolor intenso o cualquier situación relacionada, sin generar vergüenza o castigo.



Actividad en el aula:

- Pide a cada estudiante que decore una imagen del útero libremente, utilizando colores, flores, palabras o lo que deseen. El objetivo es que puedan resignificar este órgano como un espacio valioso, creativo y poderoso.

Actividad 2:

- Haz llegado a la parte final del juego virtual: Mis derechos.



1. Conciencia cíclica

Es darse cuenta de que nuestro cuerpo pasa por diferentes fases cada mes, y que en cada una sentimos, pensamos y actuamos de formas distintas.

2. Empoderamiento

En el contexto de la menstruación, empoderarse significa vivirla sin miedo, con orgullo y con la información necesaria para tomar decisiones sobre tu cuerpo.

3. Mediación educativa

Es un recurso o herramienta que ayuda a que los docentes expliquen temas importantes de manera más fácil y cercana.

4. Patologización

Es cuando se trata algo natural como si fuera una enfermedad. Durante mucho tiempo, la menstruación y el cuerpo de las mujeres han sido vistos así por la medicina tradicional, pero en realidad, menstruar es parte de un cuerpo sano.

5. Cuidado colectivo

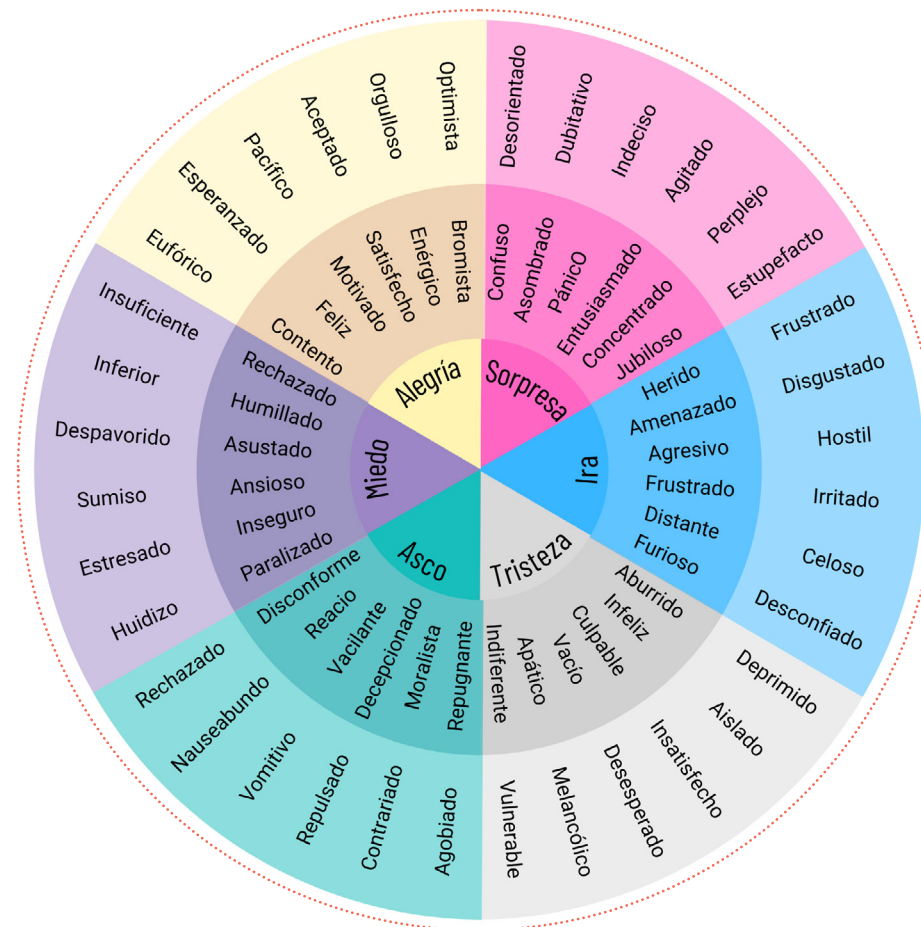
Es cuando nos cuidamos entre todas y todos, compartiendo saberes, acompañándonos y creando espacios seguros para hablar sobre lo que sentimos.

6. Transformación narrativa

Significa cambiar la forma en que hablamos y pensamos sobre algo. En esta guía, buscamos transformar las narrativas negativas sobre la menstruación en otras que sean positivas, reales, respetuosas y empoderadoras.

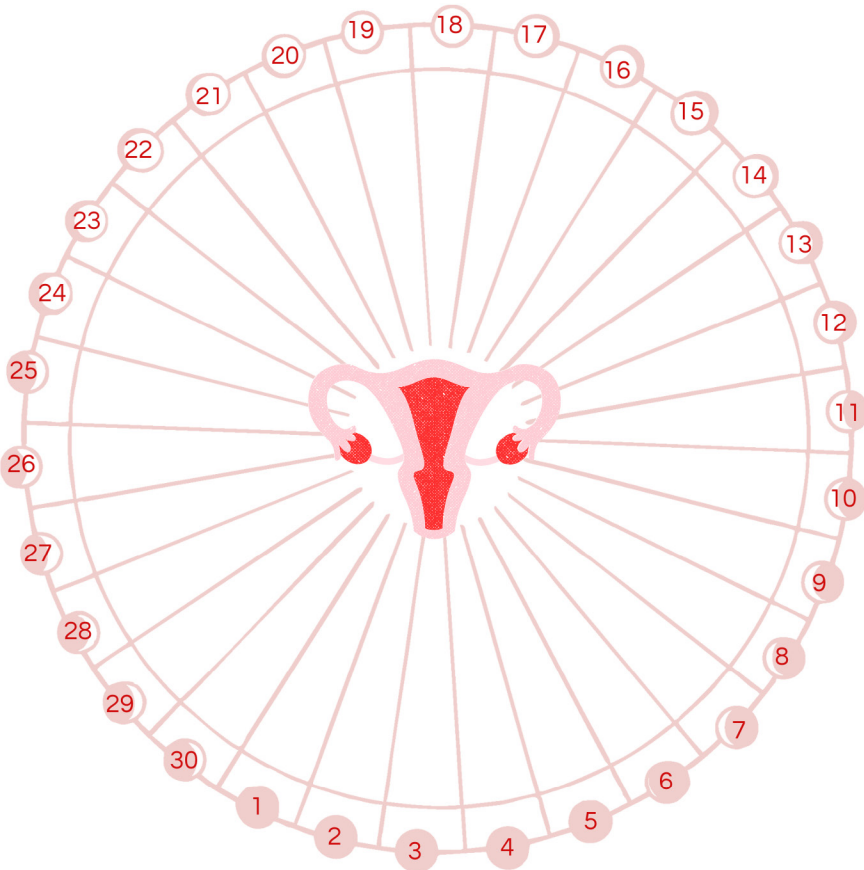
► Anexo 1

Rueda de las emociones y sentimientos

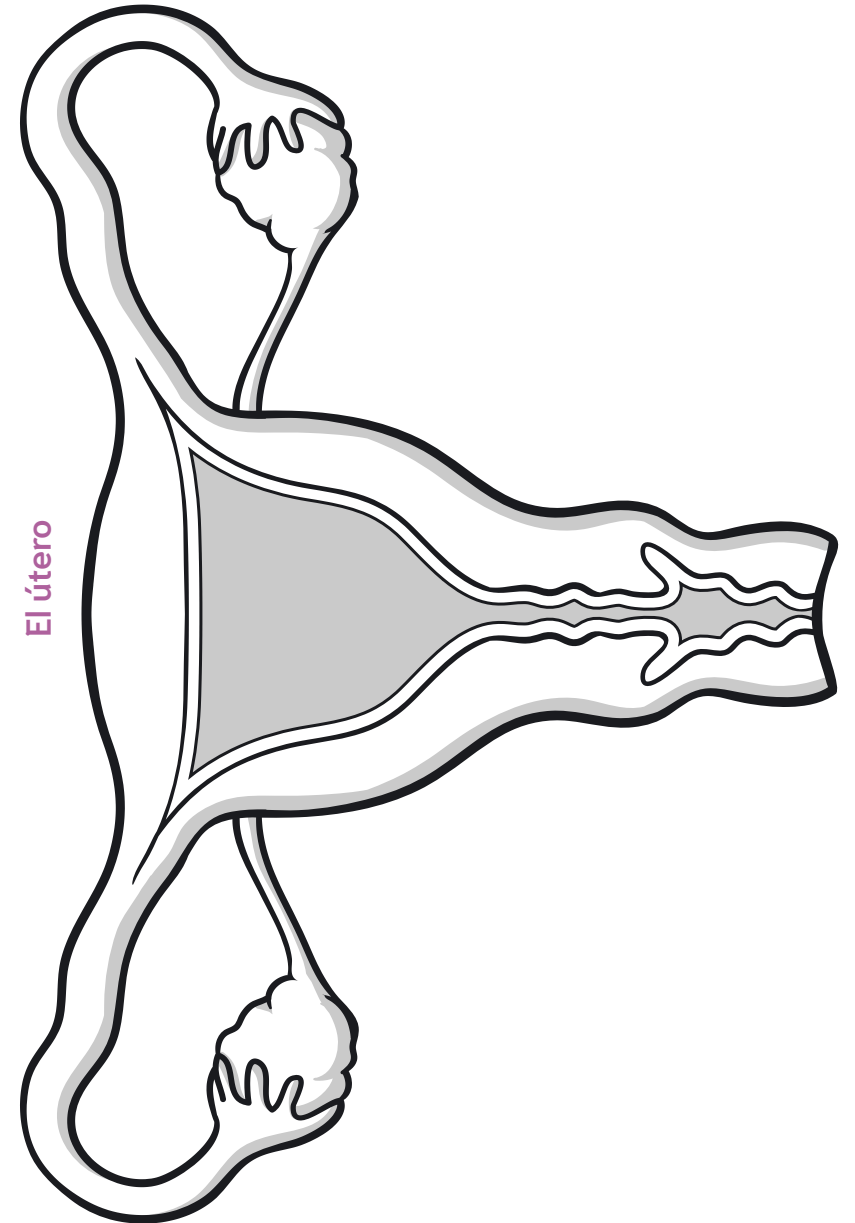


Seguimiento Ciclo menstrual y lunar

Mes



Notas:



Referencias

1. Ramírez C. *Educación Menstrual Emancipadora: Una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual*. Bogotá: Fallidoseditores; 2022.
2. Proaño A. *El camino de las 8 lunas*. Quito: Tienda Roja; 2023.
3. Cazeneuve J. *Sociología del Rito*. Buenos Aires: Amorrortu editores; 1971.
4. Alarcón-Nivia MA. *Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación*. Rev Colomb Obstet Ginecol. 2005;56(1):35-45. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74342005000100005&lng=en&tln=es
5. Yépez P. *Actitudes hacia la menstruación en mujeres indígenas Kayambi y Mestizas de 20 a 30 años de Imbabura* [Trabajo de titulación]. Quito: Universidad de Las Américas; 2017. Disponible en: <https://dspace.udla.edu.ec>
6. Bembe L. *Lunas y magia: 5 fascinantes creencias prehispánicas sobre la menstruación*. Clue [Internet]. 2019 mayo 9 [citado 2025 jun 17]. Disponible en: <https://helloclue.com/es/articulos/cultura/lunas-y-magia-5-fascinantes-creencias-prehispanicas-sobre-la>
7. Nosotras. *¿Cómo se relaciona la Luna con la menstruación?* NosotrasOnline [Internet]. [citado 2025 jun 17]. Disponible en: <https://www.nosotrasonline.com.co/entre-nosotras/cuidado-femenino/ritual-durante-tu-menstruacion-ciclo-menstrual-y-luna-nosotras-colombia/>
8. Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). *Día Internacional de la salud y dignidad menstrual*. UNFPA Ecuador [Internet]. 2022 mayo 28 [citado 2025 jun 17]. Disponible en: <https://ecuador.unfpa.org/es/news/d%C3%ADa-internacional-de-la-salud-y-dignidad-menstrual>

Conclusiones

- Durante el desarrollo del proyecto, se evidenció que dentro del currículo educativo ecuatoriano no existe una educación menstrual integral y que para esto es necesario articular saberes científicos con conocimientos simbólicos y ancestrales. La recopilación de contenidos no se limitó a una visión médica del ciclo menstrual, sino que incorporó metáforas, narrativas culturales y dimensiones energéticas y emocionales que enriquecen la comprensión del proceso. Esta búsqueda reveló que el acceso a información clara, cercana y respetuosa puede transformar la manera en la que niñas, niños y docentes se relacionan con la menstruación, fomentando una percepción más integral y positiva. Esta integración de saberes es un punto clave para desmontar estigmas profundamente enraizados y abrir nuevas formas de habitar los cuerpos y comprender sus procesos.
- El análisis del campo educacional permitió identificar que los enfoques de comunicación con enfoque de género y derechos humanos son los más efectivos para abordar temas sensibles como la menstruación. Además, la utilización de herramientas como cuentos, juegos, metáforas visuales, ilustraciones y ejercicios de introspección resultan más cercanas y comprensibles para estudiantes de entre 12 y 14 años. También se evidenció que la figura docente es clave en este proceso: su disposición a enseñar sin prejuicios y su capacidad de generar un ambiente seguro y de confianza puede marcar la diferencia en la experiencia educativa de las niñas. La propuesta de una guía como mediación educativa, con materiales sencillos pero poderosos, resulta pertinente frente a una realidad que aún excluye el abordaje integral de la menstruación en las aulas.
- El proceso de creación de la *“Guía docente para acompañar el ciclo menstrual consciente y libremente”* dejó como aprendizaje principal que es posible diseñar recursos comunicacionales profundos y liberadores sin recurrir a tecnicismos complejos o narrativas estigmatizantes. A través de elementos simbólicos como el ciclo lunar, las diosas y el florecimiento de una flor, se propuso un enfoque renovado que acompaña a docentes y estudiantes en un viaje de autoconocimiento y resignificación. Además, la incorporación de un juego virtual demuestra que la tecnología puede ser una gran aliada para despertar el interés y conectar con las nuevas generaciones desde lo lúdico y lo emocional.

Este proyecto demostró que hablar de menstruación en las aulas no solo es posible, sino urgente. A través de una propuesta comunicacional con enfoque de derechos y género, se abren nuevas posibilidades para que niñas, niños y docentes reconfiguren sus imaginarios, fortalezcan su autoestima y vivan la experiencia menstrual como parte de un proceso vital, digno y poderoso. Las escuelas tienen el potencial de ser espacios de transformación, y esta guía quiere ser una herramienta que siembre conciencia.

Referencias

- Albuja, C. (2021). *Del tabú a la dignidad*. Friedrich Ebert Stiftung.
- Ayala, A. (1997). Género, mujer y comunicación. *Chasqui*, (57), 4–7.
<http://hdl.handle.net/10469/12895>
- Benítez, L. (2012). La perspectiva de género en comunicación y desarrollo. En M. Martínez y F. Sierra (Coords.), *Comunicación y desarrollo prácticas comunicativas y empoderamiento local*. (pp.201-232). Gedisa.
<https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/22717/La%20perspectiva%20de%20ge%cc%81nero%20en%20comunicacio%cc%81n%20y%20desarrollo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Blázquez Rodríguez, M., & Bolaños Gallardo, E. (2017). Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual. *Salud Colectiva*, 13(2), 253–265.
<https://doi.org/10.18294/sc.2017.1204>
- Cahuasquí, K. (2022). *Importancia de la Gestión Menstrual adecuada en Ecuador y Protección Jurídica a la Salud* [Disertación, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].
<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/34a1db36-6ac6-4d14-af41-a6dcea55c58f/content>
- Camacaro Gómez, D. J. (2007). Cuerpo de Mujer: Territorio Delimitado por el Discurso Médico... *Comunidad y Salud*, 5(1), 32–37.
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932007000100005&lng=es&tlng=es
- Castro, M. (7 de noviembre de 2021). El proyecto de ley de salud e higiene menstrual, explicado. *GK*. <https://gk.city/2021/06/15/salud-higiene-menstrual/>
- Cazeneuve, J. (1971). *Sociología del Rito*. Amorrortu editores.
- Coloma, C. (2023). La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas. *Antropología Cuadernos de Investigación*, (28), 32–41. <https://www.cuadernosdeantropologia-puce.edu.ec/index.php/antropologia/article/view/318/217>
- Declaración Universal de Derechos Humanos. (1948). Naciones Unidas.
https://www.ohchr.org/sites/default/files/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162–167. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009&lng=es&tlng=es
- Douglas, M. (1973). *Pureza y Peligro*. Siglo Veintiuno Editores, SA.
- Flores, C. (23 de octubre de 2019). El alto costo de ser mujer en el mundo en desarrollo. *Banco Mundial*. <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2019/10/23/el-alto-costo-de-ser-mujer-en-el-mundo-en-desarrollo>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2024). *Manual sobre salud menstrual para facilitadoras y facilitadores*. UNICEF México.

- <https://www.unicef.org/mexico/media/7206/file/Manual%20para%20facilitadoras%20y%20facilitadores.pdf>
- Fondo de Población de las Naciones Unidas. (4 de abril de 2022). *Salud sexual y reproductiva*. <https://www.unfpa.org/es/salud-sexual-y-reproductiva#readmore-expand>
- Fondo de Población de las Naciones Unidas. (28 de mayo de 2023). *Día de la Higiene Menstrual*. <https://ecuador.unfpa.org/es/news/d%C3%ADa-de-la-higiene-menstrual>
- Fondo de Población de las Naciones Unidas. (3 de julio de 2024). *Educación sexual integral*. <https://www.unfpa.org/es/educaci%C3%B3n-sexual-integral#readmore-expand>
- Hasa, V., & Gil, A. (2016). La comunicación con enfoque de género, herramienta teórica y acción política. Medios, agenda feminista y prácticas comunicacionales. El caso de Argentina. *La Ventana*, 5(43). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362016000100246
- Instituto Interamericano de Derechos Humanos (IIDH). (2008). *Los derechos reproductivos son derechos humanos*. Editorama S.A.
- Kelly, L. (s.f.). Higiene menstrual. *UNICEF*. <https://www.unicef.org/mexico/higiene-menstrual#:~:text=S%C3%B3lo%20el%205%25%20de%20los,este%20porcentaje%20cae%20al%205%25>
- Kohen, M. (2018). *Los cuerpos en la formación docente en Educación Sexual Integral: dispositivos para docentes y equipos de orientación escolar de escuelas medias* [Tesis de doctorado, Universidad de Buenos Aires]. Flacso Argentina. https://baseseries.flacso.org.ar/uploads/productos/1590_01.pdf
- Kohen, M., & Meinardi, E. (2014). Pensar e implicar los cuerpos en la formación docente en educación sexual integral. *Memorias del V Coloquio Interdisciplinario Internacional de Educación, Sexualidades y Relaciones de Género*. Facultad de Ciencias Políticas y Sociales. <https://www.academia.edu/10536549/>
- Kohen, M., & Meinardi, E. (2015). Problematizando las enseñanzas sobre la menstruación en la escuela: lo disimulado, lo negativo, lo silenciado. *Bio-grafía*, 9(16), 179–183. <https://revistas.upn.edu.co/index.php/bio-grafia/article/view/4508/3721>
- Millet, K. (1970). *Sexual Politics*. Ediciones Cátedra, S.A.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2019). *Currículo de los Niveles de Educación Obligatoria Nivel Bachillerato*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/09/BGU-tomo-1.pdf>
- Ministerio de Salud Pública. (2018). *Estrategia Agita Tu Mundo*. <https://www.salud.gob.ec/salud-sexual-y-salud-reproductiva/>
- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (2022). *Declaración sobre la salud menstrual*. Naciones Unidas. <https://www.ohchr.org/es/statements/2022/06/high-commissioner-human-rights-statement-menstrual-health>
- OMS. (2022). *Declaración de la OMS sobre la salud y los derechos menstruales*. <https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights>

- Plan Internacional. (26 de mayo de 2021). *La pobreza menstrual, una problemática que afecta la salud, educación y bienestar emocional de las niñas* [Nota de prensa].
<https://plan.org.ec/pobreza-menstrual/>
- Primicias. (12 de agosto de 2024). *Ecuador intenta superar la brecha en salud menstrual*.
<https://www.primicias.ec/noticias/patrocinado/ecuador-brecha-salud-menstrual/>
- Ramírez, C. (2022). *Educación Menstrual Emancipadora: Una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual*. Fallidoseditores.
https://drive.google.com/file/d/18e3qrsGisWSEL2W_27_E5ZOaDxmY-elo/view
- Rohatsch, M. (2015). *Menstruación. Entre la ocultación y la celebración*. XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires.
<https://cdsa.aacademica.org/000-061/254>
- UNICEF. (2024). *Manual sobre salud menstrual*.
<https://www.unicef.org/mexico/media/7206/file/Manual%20para%20facilitadoras%20y%20facilitadores.pdf>
- Lepage, Y., Tarupi, W., Campbell, J., Monnier, C., Vercauteren, M. (2014). Edad de la menarquia en Ecuador. *Universidad Tecnológica Equinoccial*. 31(1), 1-8
https://www.researchgate.net/publication/313439435_Edad_de_la_menarquia_en_Ecuador
- Zambrano, J. (2002). Comunicar sin discriminar, el enfoque de género en la comunicación. *Revista Aportes Andinos*, (4).
<https://revistas.uasb.edu.ec/index.php/aa/article/view/3775>
- Zárate, D. (2023). *Pobreza menstrual en Ecuador: la importancia de proveer toallas sanitarias gratuitas para una menstruación digna*. Friedrich Ebert Stiftung.

Anexos

Anexo 1 Transcripción entrevistas

Entrevista a Salomé Cisneros, educadora menstrual y parte de Feluna:

¿Cómo entiendes la educación sexual desde una perspectiva emancipadora?

Me parece que es súper importante que la autonomía sea la bandera dentro de la educación menstrual. Enseñar a leer los propios procesos, leer los síntomas, a conocer y a proponer la salud desde la perspectiva de empoderarse sobre el propio cuerpo. De esta forma puede ser liberadora, que cada uno tome responsabilidad de su propia salud, incluso desde las edades más tempranas.

¿Por qué crees que es importante incluir la menstruación en los procesos educativos?

Es súper importante porque es algo que casi no abarca la educación sexual como se ha manejado hasta ahora. La educación menstrual no ha sido integral justamente porque no se ha socializado con sensibilidad el tema del ciclo menstrual. Por ejemplo, conociendo cómo es la relación con el propio cuerpo es que uno puede entender muchas cosas como: administrar la fertilidad, o saber cómo funciona todo el ciclo ovulatorio menstrual y nos ayuda a que tomemos decisiones informadas respecto a nuestra sexualidad desde niñas. Las edades tempranas necesitan conocer que la menstruación es salud, que el proceso menstrual es algo positivo y asombroso con lo cual pueden sentirse familiarizadas también desde pequeñas.

Actualmente las niñas están menstruando casi desde los 9 años, entonces la información es muy importante por eso y en el currículo educativo la menstruación se aborda desde una mirada muy biologicista.

¿Qué contenido sobre menstruación deberían enseñarse desde una mirada crítica?

Nosotras (Red en rojo) hicimos varios proyectos en los cuales nos enfocamos en que las niñas cuenten también lo que ellas saben, lo que ellas han experimentado y nos dimos cuenta de que muchas de ellas tienen una carga bastante negativa, pero también muchas de ellas ya tienen nociones un poco más acertadas.

También pienso que incluir herramientas desde la descolonización del cuerpo es importante. Entender que el territorio del cuerpo no necesariamente tiene que ser visto desde la mirada biologicista y utilizar los nombres que se les ha dado a algunas partes del cuerpo, sino que podemos nombrarlos de otra manera y resignificarlos.

También hay que quitar esta mirada de la higiene menstrual porque sataniza lo que sale del propio cuerpo. Y, sobre todo, consideramos que la medicina y la salud está casi siempre categorizando el cuerpo de la mujer como enfermo y en muchas ocasiones la única solución es suprimir los procesos cíclicos y hormonales de las mujeres, entonces rechazamos totalmente esa mirada. En conclusión, pienso que se puede construir una educación menstrual liberadora que sea un poco más respetuosa con el cuerpo.

¿Qué errores o vacíos has visto en los materiales educativos convencionales que enseñan la menstruación?

La verdad es que casi aquí en Ecuador no hemos encontrado muchos materiales educativos sobre el ciclo menstrual, pero las cosas que hemos encontrado desde los ministerios, ONGs o las mismas empresas de productos de gestión menstruales, casi siempre todas están girando en torno al concepto de higienizar. Catalogan la menstruación como si fuera algo sucio, o como si fuera algo que requiere una intervención. Esos son los principales errores que hemos encontrado.

¿Cómo te gustaría que se enseñe la menstruación en el futuro?

Bueno, que se adapte a todos los espacios educativos, eso sería maravilloso. Que ya esté integrado y que no exista la necesidad que nos organicemos estudiantes o activistas para buscar o entregar información acertada sobre la menstruación. Es decir, debería ser más bien algo que esté en la malla curricular de todas las escuelas.

¿Cómo crees que se puede generar un espacio seguro para hablar de este tema en el aula?

A través del juego, es decir incluir metodologías basadas en la pedagogía de la liberación.

Entrevista a Isabel Echeverría, directora de comunicación y educadora menstrual de Tienda Roja:

Contexto general sobre menstruación

Si ves la menstruación desde la parte médica o biológica te hablan de la fase premenstrual, menstrual, preovulatoria y ovulatoria. En la parte más holística, chamánica, te hablan de la doncella, la madre, la bruja y la maga; que son estos mismos cuatro espacios. Pero en realidad, la propuesta de María Alexandra, psicóloga clínica, en Tienda Roja es un método revolucionario que son las ocho lunas, un modo de dirigir a las mujeres a través de su ciclicidad.

Cuando Alexandra (fundadora de Tienda Roja) estaba en terapia con sus pacientes mujeres, se daba cuenta que había espacios entre cada una de las 4 divisiones grandes. O sea, una mujer no

estaba totalmente bruja o totalmente madre, no estaba ovulando al 100%, sino que había como unos huequitos. Entonces ella pidió explicación a una ginecóloga, quien le explicó que en realidad las mujeres segregamos ocho hormonas distintas cada ciclo. Entonces, en estos días que pueden ser 28, 30, 32, etc. estas ocho hormonas que existen en nosotras se activan cada tres o cuatro días, por lo que cada tres o cuatro días somos una mujer distinta. Por eso a veces pensamos que estamos locas, pero en realidad no estamos locas, somos cíclicas y dentro de nosotras habitan estas ocho mujeres y para explicar estos cambios de hormonas, Alexandra fue buscando diosas de la literatura y creo el método de 'Las ocho diosas.

En conclusión, la menstruación es super importante porque en realidad es nuestro quinto signo vital. Nos ayuda en muchas cosas, como a limpiar todo lo que pasó en el mes, pero las mujeres y sobre todo las generaciones pasadas, tienen una desconexión total con su ciclo. Las nuevas generaciones ya estamos más conscientes al respecto y es muy lindo porque desde hace mucho tiempo las niñas también reciben esta información en su menarquía.

¿Cómo entiendes la educación menstrual desde una perspectiva emancipadora?

Primero es el hecho de entender que tenemos un enemigo gigante que es la desinformación, mientras más desinformadas vivimos, más le tenemos asco a nuestra sangre. Solo habría que tenerle asco a la sangre de la guerra, ¿por qué le tienes asco a una sangre que sale de ti misma?

El enfoque claro de una educación menstrual saludable debería ser, primero, hablarlo sin tapujos y también mostrarlo como un poder en lugar de una debilidad. La sangre menstrual tiene un montón de dones del que nos han alejado un montón también. Empezando por el hecho de que nos limpia: cuando tienes malos meses puedes liberar todo lo que te pasó con la menstruación. Si me hablaron mis papis justo este mes, si me fue mal en una materia, si el profesor me jaló las orejas, es importante saber que voy a menstruar y voy a obtener la sensación de vacío y empezar desde cero. Esta sensación es tener la oportunidad de vivir un 31 de diciembre todos los meses. primero de enero todos los meses. Todas tenemos la oportunidad de renacer.

Otro de los dones de la sangre menstrual, es que está lleno de células madre. Por ejemplo, si coges sangre cuando estás sin anticonceptivos, sin usar de demasiados productos como toallas o tampones, porque estos tienen químicos que alteran tu menstruación, la sangre te puede secar y curar un grano mejor que una crema; te puedes poner en las puntas secas del pelo y te cierra las puntas. Entonces ese es otro de los dones que a veces la gente le tiene susto y le tiene miedo, pero es algo que en realidad sí se podría hacer. Otro de los dones es que cuando estamos menstruando entramos a un estado alfa de conciencia. Nosotras las mujeres cuando menstruamos tenemos esta

capacidad, es decir, te viene mucha información a la cabeza porque estás conectada con un 'Wi-Fi divino' porque las mujeres somos cocreadoras del universo, todos nacimos de una vagina.

Que una niña sepa toda esta información sobre la menstruación es muy poderoso, el entender nuestra ciclicidad y entender nuestra sangre es volver a tener poder sobre nosotras mismas.

¿Por qué es importante incluir la menstruación en los procesos educativos?

Cuando las nenas entran a la etapa de su vida donde sus hormonas empiezan a despertarse, más o menos a los 15 o 16 años, pasa mucho que esta energía creativa y creadora se conecta con el sexo y por eso hay iniciaciones sexuales super tempranas. Pero en realidad, nosotras les enseñamos a que toda esa fuerza, o ese fulgor que viene cuando las hormonas empiezan a despertarse, realmente las pueden usar para hobbies, para sus metas, etc. El tener educación menstrual, es entender que nuestro ciclo nos hace súper poderosas, y nos ayuda a planificar nuestra vida a través del mismo ciclo. Por ejemplo, nos ayuda a entender que va a haber días donde tenemos mucho más enfoque, entonces puedo programar para ese día hacer mis deberes. Por eso es tan importante que desde chiquitas tengan esta información, porque se ahorraría un montón de problemas, como el bajo rendimiento. Cuando te entiendes cíclica, entiendes tus ritmos y sabes cuándo tienes que hacer, cuándo tienes que parar y te vuelves más fiel a tu propio ritmo, no al de afuera.

La educación cíclica nos nutre en todos los espacios: sabemos cuándo podemos hacer ejercicio y cuándo no, cuándo comer qué y cuándo no, cuándo tienes ganas de salir de fiesta y cuándo no, cuándo vas a sentirte más fea o hinchada porque estás reteniendo líquidos. La desinformación hace que cada uno de estos cambios que no son solo físicos, sino son emocionales, espirituales, hasta energéticos, nos hagan sentir locas. Si entiendes que es porque ciclaste, porque tus hormonas cambiaron, porque tu cuerpo cambió, en estos días te tratas con más compasión.

Entonces, por eso es importante que desde niñas tengan esta información, en vez de alejarles, hay que invitarles a entenderse y a sentirse poderosas con este don que tienen, que es el don de la ciclicidad, de sangrar, de menstruar.

¿Qué aspectos consideras clave al hablar de menstruación con niñas y niños?

Los seres humanos estamos compuestos por cuatro ejes: el físico, el emocional, el espiritual y el energético, es importante enseñar desde estos cuatro aspectos.

No solo hay que centrarse en el físico, porque se queda en el tema de la biología y de la tierra, pero como seres humanos somos seres integrales que abarcamos los cuatro ejes y cada uno de esos ejes tiene sus cambios a partir de esta ciclicidad o de la menstruación. Entonces, al hablar de

menstruación se usa un lenguaje más ligero y de forma lúdica, por ejemplo, les hacemos juegos: dibujar el útero y llenarlo de flores, esto es para crear una relación amorosa con este órgano.

Algo muy importante es que mientras más consciente de su ciclicidad y de su menstruación es una mujer, menos cólicos, dolores y enfermedades tiene. Entonces, compartir toda esta información desde los cuatro ejes mencionados anteriormente con los niños y las niñas es muy importante.

La educación sea laica o religiosa, se centra mucho en la parte biológica y física, y está bien abordar este tema desde el tema físico, pero solo centrarse en este tema es muy pobre para todo lo que en realidad representa un ciclo menstrual o la menstruación.

¿Qué contenidos sobre menstruación deberían enseñarse desde una mirada crítica y no biologicista?

Personalmente creo que un contenido básico es el entender la rueda del ciclo menstrual, o sea, cada cuanto cambian nuestras hormonas y cuales capacidades nos dan: tu cuerpo se va a poner así, vas a sentirte de esta forma, vas a querer esto, etc. También es súper importante enseñarles a las niñas a llevar un diagrama lunar desde chiquitas, es una locura lo que pasa.

El diagrama lunar es un círculo dividido en días, el día que menstrúas es el día uno y funciona como un diario en el que vas anotando las cosas que te van pasando, cómo te vas sintiendo, incluso cosas 'mágicas' o raras que te pasan como: 'hoy mi mejor amiga me regaló un chocolate porque sí' Y es muy lindo ver eso porque luego te empiezas a dar cuenta cuando haces una comparación entre unos seis mandalas, te puedes dar cuenta que el día 18 siempre te peleas con tu mamá, el día 12 siempre te dan un regalo y puedes encontrarte con un patrón de cosas que te suceden o emociones que sientes durante el ciclo. Este diario te permite conocerte mejor para vivir y habitarte en el mundo.

¿Cómo abordas el vínculo entre menstruación y derechos sexuales y reproductivos?

El hecho de que la menstruación sea un derecho para las mujeres atraviesa a la sociedad en muchos aspectos. Por ejemplo, como Tienda Roja y desde la clase social en la que nos habitamos nosotras, te podría decir que lo ideal sería que todas usen toallas de tela o calzones, porque físicamente es lo más favorable para nuestro cuerpo. Pero si nos ponemos a ver las circunstancias del país, entendiéndolo que hay gente que no tiene recursos, que no tiene agua para lavar su toalla de tela, es comprender que debería haber un acceso mucho más libre hacia los productos de higiene menstrual para todas las niñas. Por otro lado, el tema de la sexualidad también es súper

importante porque si las niñas ni siquiera entienden porque sangran; ellas no van a entender la importancia de este cuidado hacia su cuerpo, hacia su ciclo, hacia su época de ovulación, ni entender, por ejemplo, que pueden embarazarse desde ahí.

Por eso no solo se trata de la educación menstrual, sino de una educación cíclica, porque si nos quedamos en la educación menstrual les hacemos que amen la sangre, pero no entienden qué pasa luego y podrían tener relaciones justo el día que están ovulando y se quedan embarazadas. En realidad, es una red que se va construyendo y a nivel de derechos, tiene que estar abierto para todo el mundo.

Entonces, por eso creo que es importante, independientemente de la clase social o del estado económico, que la información sobre los derechos sexuales y reproductivos sea para todos y todas. Las mujeres tienen que entender que ser cíclicas en realidad es una herramienta que está a su favor y no en su contra.

¿Qué errores o vacíos ves en los materiales educativos convencionales?

Esto sí te hablo desde mi lugar, pero desde el hecho de manejar solo las cuatro fases del ciclo menstrual es la mitad de todo lo que en realidad somos. Por eso nosotras nos enfocamos tanto que cada vez más mujeres vayan entendiéndose en ocho etapas y entendiendo sus hormonas.

Sí partimos de la hormona que es muy biológica y física, pero estas están conectadas directamente con la parte emocional y psicológica. Entonces, sí hay vacíos, falta de información más que nada. Yo no diría que los materiales actuales desinforman, pero sí siento que están un poco a la mitad. Es infinito el cuerpo femenino. En Tienda Roja tenemos un taller anual que es para hombres, en donde les explicamos en cuatro horas cómo funciona nuestra ciclicidad y siempre les invitamos a las chicas a que les inviten a los novios, a los papás, a los compañeros de trabajo, a los hermanos, o sea, a los hombres de su vida para que entiendan que en realidad no estamos locas, solo en serio somos cíclicas. Entonces, sí, creo que falta mucha investigación sobre eso, pero cada vez va habiendo más información sobre lo que representa cada una de estas fases en nosotros.

¿Qué tipo de lenguaje, recursos o actividades recomiendas incluir?

Yo te recomendaría usar mucho el mundo del símbolo, mucho el mundo del arquetipo. Si a ellas les explicas a través de historias, a través de las diosas, justo desde esta parte más chamánica, yo creo que para un niño o niña es mucho más lúdico entenderlo desde un mito o una leyenda todas estas características que van a habitarle a las nenas, las historias son un recurso súper favorable. Comunicarnos con ellas a través del símbolo y el arquetipo hace mucho más fácil el entendimiento de lo que les está pasando por dentro, es un recurso súper explotable y utilizable para que las nenas puedan entenderlo desde un lenguaje más lúdico, no tanto como la ciencia o la biología que tal vez les causa rechazo.

¿Cómo crees que se puede generar un espacio seguro para hablar de este tema en el aula?

A las niñas y niños les espeluzna ver de frente los órganos sexuales, en dibujo o en fotos del libro. Entonces, yo creo que ese abordar desde lo físico está mal. Yo lo haría, como te digo, desde la parte más mitológica, más lúdica y tal vez el físico al final, como cerrar con la tierra.

El elemento tierra es el cuerpo físico, que es como el que asienta y enraíza las cosas. Si uno de plano les muestra una vagina o un pene, las niñas se espeluznan, los niños se ríen, o sea, le toman como a chiste. Pero yo creo que el cambiar el orden, porque sí hay que llegar a eso para que reconozcan sus órganos, funciona bien. No creo que el primer abordaje debería ser por ahí. Hay muchas otras formas de llegar allá, entender que eso es nuestro estadio final o la meta donde vamos, pero yo creo que eso les causa rechazo. Y es normal, porque son chiquitos y no están en contacto con eso y les da vergüenza y les da ansiedad y les da un montón de sensaciones. Lo importante es entender con quién estamos hablando y elegir el lenguaje que se va a usar. En la Tierra enseñamos desde la parte mágica, científica y física. Tenemos también la parte emocional, de cómo te comportas, de lo que quieres.

¿Cómo te gustaría que se enseñe la menstruación en el futuro?

Yo creo que primero hay que aceptar que es una cadena. El hecho de que mujeres, de 30, 20 y 50 años a pesar de que hayamos atravesado nuestra menarquía hace tiempo, tengamos esta conciencia, va a crear espacios más saludables de compartir en a nivel familiar. Por ejemplo, si tienes una primita, tú vas a poder contarle. Entonces, creo que es una red en donde se transmite información de generación en generación. Por eso no solo hay que educarles a las chiquitas, sino a todas las mujeres independientemente de la edad y de qué tanto conozcan al respecto, deberíamos darnos la oportunidad de conocer esto porque eso crea diálogos sanos y saludables en familia.

Las tiendas rojas eran como espacios en la época de los nómadas, y en esa carpa roja había la comida más rica, los olores más deliciosos, las almohadas más suaves y esa carpa roja era de las mujeres. Las niñas podían entrar a partir de su menarquía, desde su primer sangrado eran admitidas en el “club”. En estos espacios se compartía mucho de voz a voz, las leyendas, los mitos, los cuentos, como las abuelas nos compartían a nosotras tanta información. Entonces, creo que ahorita el informarnos las adultas también al respecto puede crear espacios saludables para poder tener conversaciones más sanas y bonitas con las niñas que ahorita están entrando a ese universo.

Como te digo, es una cadena, no creo que sea solo a ellas. Hay muchos casos de mamás que hacen el taller de menstruación con sus hijas y también cambian su relación con su cuerpo. En realidad,

rompes esa cuarta pared que uno tiene que romper, entrar y realmente tomas el poder y se acabó el problema con menstruar, porque no es un problema, es un don.

Entrevista a Alexandra Serrano, psicóloga

¿Qué efectos psicológicos puede generar en una niña vivir su menstruación en un entorno donde el tema es silenciado o tratado como tabú?

Te diría que la niña va a vivir inadecuación, o sea, sentimiento de que su cuerpo es inadecuado y eso obviamente va a repercutir en que sienta miedo, ansiedad, vergüenza porque no sabe lo que está ocurriendo con su cuerpo y cree que lo que está ocurriendo con su cuerpo es algo negativo, desventajoso, anormal y defectuoso.

¿Qué consecuencias a largo plazo puede tener una primera menstruación vivida con miedo o desinformación?

A largo plazo, el impacto más importante es el del esquema corporal. Porque al ser la primera menstruación un cambio que ocurre en el cuerpo, si este se vive con miedo, con vergüenza, con sentimiento de inadecuación va a producir que el esquema corporal se altere y desarrollemos rechazo a este proceso y lo consideremos defectuoso, doloroso, y eso obviamente va a perpetuar, y nacerán otros sentimientos de vergüenza, de miedo, de preocupación y desprecio por el propio cuerpo también.

¿De qué forma se puede acompañar emocionalmente a las niñas en este proceso?

Lo más importante es dar información científica, laica y precisa y en segundo lugar normalizar la experiencia de la menstruación como parte del ciclo del cuerpo humano de las mujeres y normalizarlo, no solo entre las mujeres, sino también con los varones. Básicamente es tener esta perspectiva de que no es un tema tabú, que no da vergüenza, que no me quita nada, que no me impide nada, sino que más bien es algo que le pasa a mi cuerpo sobre lo cual yo debo estar informada porque no puedo evitar que me pase tampoco.

¿Qué aspectos emocionales crees que no deben faltar en un material dirigido a niñas?

El material es informativo, entonces tiene que ser un material accesible, claro, pero lo más importante es que quienes vayan a mediar el material estén sensibilizados, o sea, que estén genuinamente conectados con la normalidad de la menstruación. Ese es el factor más importante para que ellos puedan realmente crear un entorno seguro donde las niñas y los niños pueden preguntar, puedan acercarse si tienen problemas y pedir ayuda.

¿Qué recomendarías a docentes para abordar el tema con sensibilidad y contención?

Uno, que se capaciten muy bien, o sea, que tengan la información correcta, científica, adecuada. Luego que estén profundamente convencidos y sensibilizados y que justamente sean capaces de crear esta base segura sin tabús, sin juicios, sin críticas, sin miedos donde los niños sientan que este es un adulto confiable al que le puedo preguntar lo que sea. Y tú estás hablando solo del tema de la menstruación, pero en la menstruación es un puntito de todo del universo de la salud sexual y reproductiva, el docente que logra crear esto no solo va a ser una figura de confianza para el tema de la menstruación, sino que los niños se van a atrever a preguntarle sobre cualquier otro aspecto y eso hace que se vuelva un factor de protección, porque es mejor preguntar al profesor capacitado que a Google o a quien sea.

Anexo 2

Imágenes del juego virtual que acompaña la guía

