

¡Educar para transformar!: impactos y desafíos de la educación menstrual en Brasil y México

Educate to Transform!: Impacts and Challenges of Menstrual Education in Brazil and Mexico

Educar para transformar!: impactos e desafios da educação menstrual no Brasil e no México

Janaina de Araujo Morais¹

Resumen

La Dignidad Menstrual ha ganado cada vez más espacio en la agenda de diversos países, ya que es un tema que se relaciona con una extensa lista de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) presentes en la Agenda 2030 de la ONU. La pobreza menstrual es un fenómeno bastante complejo y amplio que se refiere a la experiencia de niñas, mujeres y personas menstruantes que no tienen acceso a infraestructura, recursos básicos para la higiene personal e íntima y conocimiento sobre cómo lidiar con su propio cuerpo y la menstruación. Los desafíos de acceso a los derechos menstruales representan barreras para el pleno desarrollo del potencial de las personas que menstrúan, acentuando aún más las desigualdades sociales y de género. La presente investigación tiene como cuestión central reflexionar sobre cómo la educación menstrual puede contribuir a una acción social en la promoción de la dignidad menstrual. Proponemos una investigación cualitativa, llevada a cabo con alumnos y alumnas de escuelas públicas, participantes del programa de educación menstrual ofrecido como parte de esta investigación-acción, realizando una comparación entre Brasil y México. Buscamos comprender cuáles son las narrativas y prácticas en relación con la menstruación movilizadas por estos jóvenes y la comunidad escolar, y de qué

¹ Posdoctoranda del Laboratorio de Estudios Avanzados en Periodismo, vinculado al Núcleo de Creatividad de la Universidad Estatal de Campinas, São Paulo, Brasil. E-mail: janainajanis@gmail.com
Fecha de realización del artículo: 21/05/2025.

forma el conocimiento circulado a través de los talleres puede contribuir a la difusión de saberes sobre el tema, promoviendo una transformación social. Para ello, este trabajo se orienta desde una perspectiva feminista interseccional y decolonial, considerando las múltiples realidades de niñas, mujeres y personas menstruantes, dando importancia a cuestiones raciales, territoriales, de género, entre otras. Además, tiene como marco teórico-metodológico la “investigación-acción” (Malmann, 2015) y el compromiso, involucramiento y vulnerabilidad del investigador en el campo y en la escritura etnográfica como instrumento epistemológico del trabajo (Behar, 1996; Haraway, 2009).

Palabras-clave: menstruación; educación, dignidad menstrual; pobreza menstrual;

Abstract

Menstrual dignity has gained increasing attention on the agendas of various countries, as it relates to a wide range of the Sustainable Development Goals (SDGs) outlined in the UN's 2030 Agenda. Menstrual poverty is a complex and broad phenomenon that refers to the experiences of girls, women, and menstruating people who lack access to infrastructure, basic personal and intimate hygiene resources, and knowledge about how to manage their bodies and menstruation. The challenges in accessing menstrual rights create barriers to the full development of the potential of those who menstruate, further deepening social and gender inequalities. This research aims to reflect on how menstrual education can contribute to social action in promoting menstrual dignity. We propose a qualitative research approach conducted with male and female students from public schools participating in the menstrual education program offered as part of this action research, aiming to compare Brazil and Mexico. We seek to understand the narratives and practices related to menstruation mobilized by these young people and the school community, and how the knowledge disseminated through workshops can contribute to spread awareness on the subject, promoting social transformation. To this end, this work is guided by an intersectional and decolonial feminist perspective, considering the multiple realities of girls, women, and menstruators, giving importance to racial, territorial, gender, and other issues. The theoretical and methodological framework is grounded in "action research" (Malmann, 2015) and the researcher's engagement, involvement, and vulnerability in the field and in ethnographic writing as an epistemological instrument of the research (Behar, 1996; Haraway, 2009).

Keywords: menstruation; education; menstrual dignity; menstrual poverty;

Resumo

A Dignidade Menstrual tem ganhado cada vez mais espaço na agenda de diversos países, por ser um tema que se relaciona com uma ampla lista dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) presentes na Agenda 2030 da ONU. A pobreza menstrual é um fenômeno bastante complexo e abrangente, que se refere à experiência de meninas, mulheres e pessoas menstruantes que não têm acesso à infraestrutura, a recursos básicos para a higiene pessoal e íntima, e ao conhecimento sobre como lidar com o próprio corpo e a menstruação. Os desafios de acesso aos direitos menstruais representam barreiras para o pleno desenvolvimento do potencial das pessoas que menstruam, acentuando ainda mais as desigualdades sociais e de gênero. A presente pesquisa tem como questão central refletir sobre como a educação menstrual pode contribuir para uma ação social na promoção da dignidade menstrual. Propomos uma pesquisa qualitativa, conduzida com

alunos e alunas de escola pública, participantes do programa de educação menstrual oferecido como parte desta pesquisa-ação, realizando um comparativo entre Brasil e México. Buscamos compreender quais são as narrativas e práticas em relação à menstruação mobilizadas por esses jovens e pela comunidade escolar, e de que forma o conhecimento circulado por meio das oficinas pode contribuir para a disseminação de saberes sobre o tema, promovendo uma transformação social. Para tanto, este trabalho se orienta por meio de uma perspectiva feminista interseccional e decolonial, considerando as múltiplas realidades de meninas mulheres e menstruantes, dando importância a questões raciais, territoriais, de gênero, dentre outras. E também possui como marco teórico-metodológico a “pesquisa-ação” (Malmann, 2015) e o engajamento, envolvimento e vulnerabilidade do pesquisador em campo e na escrita etnográfica como instrumento epistemológico do trabalho (Behar, 1996; Haraway, 2009).

Palavras-chave: menstruação; educação; dignidade menstrual; pobreza menstrual;

Introdução

El presente trabajo tiene como cuestión central reflexionar sobre cómo la educación menstrual puede contribuir a una acción social en la promoción de la dignidad menstrual² y en la lucha contra la pobreza menstrual³. A través de una investigación cualitativa, realizada con estudiantes de escuelas públicas, participantes del programa de educación menstrual propuesto por el proyecto, se buscó comprender cuáles son las narrativas y prácticas relacionadas con la menstruación movilizadas por estos jóvenes y por la comunidad escolar, y de qué manera el conocimiento circulado a través de los talleres puede contribuir a la difusión de saberes sobre el tema, promoviendo una transformación social. De esta forma, se está llevando a cabo un estudio comparativo con estudiantes de una escuela de la ciudad de Ixmiquilpan, Hidalgo, México, y una escuela de la ciudad de Campinas, São Paulo, Brasil. Para este artículo presentaremos los datos y análisis del pre-campo⁴ de investigación en Brasil y del campo realizado en México, ya que los talleres en Campinas aún se realizarán durante los meses de mayo y junio.

El propósito de los talleres es crear espacios originales y creativos para discusiones y vivencias sobre la menstruación, más allá de la concepción que considera la sangre menstrual como

2 La dignidad menstrual es un término que surge a partir de los esfuerzos de algunas instituciones internacionales como UNICEF para abordar la salud menstrual en la agenda pública como un factor decisivo para alcanzar los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) 2030 y lograr que las niñas, adolescentes y mujeres puedan vivir su ciclo menstrual con autonomía, dignidad y pleno gozo de sus derechos humanos. (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, México, 2024)

3 El término pobreza menstrual nació en Francia, durante la lucha por la construcción de políticas públicas orientadas a un concepto marcado por singularidades y complejidades que representan la falta de acceso a recursos, conocimiento e infraestructura adecuada para que las niñas tengan la capacidad de obtener una menstruación segura. (Cavalcante y Santos, 2022)

4 La idea de la investigación postdoctoral surgió con la realización del proyecto 'Menstruación sin Tabú', que buscó promover la dignidad menstrual a través de talleres de educación menstrual en escuelas e instituciones públicas. El proyecto comenzó en 2023 en el Instituto Federal Sudeste, Campus Barbacena, Minas Gerais, Brasil y, en 2024, se llevó a otras dos escuelas municipales de la ciudad y una escuela municipal de la ciudad de Juiz de Fora, Minas Gerais. En abril de 2024, el proyecto lanzó una cartilla titulada 'La Voz de la Sangre - Guía de Educación Menstrual' que sirvió de base para los talleres.

algo negativo y malo, o incluso más allá del modelo convencional biomédico, que generalmente es el más difundido y conocido. Así, buscamos analizar el impacto que este tipo de iniciativa puede promover en la formación de los jóvenes. A través de interlocuciones con múltiples áreas y disciplinas, como la antropología, la historia, las artes, la biología, entre otras, buscamos ampliar la discusión sobre el tema y reflexionar también sobre cómo los conocimientos construidos en la academia, en diálogo con las narrativas y prácticas de niñas, mujeres y personas menstruantes⁵, pueden ser utilizados para romper con los estigmas relacionados con la menstruación.

La Dignidad Menstrual en Brasil y México

La Dignidad Menstrual ha ganado cada vez más espacio en la agenda de diversos países, ya que es un tema que se relaciona con una extensa lista de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) presentes en la Agenda 2030 de la ONU⁶. La pobreza menstrual es un fenómeno bastante complejo y amplio que se refiere a la experiencia de niñas, mujeres y personas menstruantes que no tienen acceso a infraestructura, recursos básicos para la higiene personal e íntima y conocimiento sobre cómo lidiar con su propio cuerpo y la menstruación. Los desafíos de acceso a los derechos menstruales representan barreras para el pleno desarrollo del potencial de las personas que menstrúan, acentuando aún más las desigualdades sociales y de género.

En Brasil se lanzó, en 2021, el informe "Pobreza Menstrual en Brasil: desigualdades y violación de derechos" (2021), realizado por UNFPA y UNICEF, que muestra un escenario alarmante sobre la realidad de niñas y mujeres brasileñas en lo que respecta a la dignidad menstrual. La falta de acceso a infraestructura, recursos básicos y conocimiento es la realidad de las mujeres encarceladas o en situación de calle, por ejemplo, pero no solo de ellas: el desconocimiento en relación con el cuidado menstrual puede incluso afectar a personas que no están en situación de pobreza.

De acuerdo con la investigación, en Brasil, 713 mil niñas de 10 a 19 años viven en hogares que no tienen ni siquiera baño con ducha. Además, cuatro millones de niñas, de un total de aproximadamente diez millones de estudiantes, no tienen acceso a baños y a insumos básicos de higiene, como papel higiénico y jabón, en sus escuelas, y casi el 20% de las jóvenes que menstrúan ya han dejado de ir a la escuela por no tener toallas sanitarias. Todo esto contribuye considerablemente a los casos de ausencia y evasión escolar. En otras palabras: la falta de Dignidad Menstrual aún contribuye a mantener la desigualdad de accesos, derechos y privilegios entre las personas.

Muchas investigaciones señalan, además, que ante la falta de productos de higiene menstrual,

⁵ Utilizo la expresión 'personas menstruantes', ya que esta expresión abarca una mayor diversidad de realidades y vivencias en relación con la menstruación, dado que no solo las mujeres cisgénero menstrúan, sino también los hombres trans —así como hay mujeres cisgénero que ya no menstrúan, por diversos motivos, y también se incluyen en esta categoría. El uso de este concepto también está fundamentado en el debate que problematiza la generalización y universalización de la categoría 'mujer' y lo que significa ser mujer.

⁶ UNFPA/UNICEF. Pobreza Menstrual no Brasil: Desigualdades e Violações de Direitos, 2021. https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual_relatorio-unicef-unfpa_maio2021.pdf. Acceso en enero de 2025.

niñas, mujeres y personas menstruantes recurren al uso de papel, periódicos, telas viejas e incluso migas de pan. Además, muchas personas que tienen acceso a toallas sanitarias a menudo no pueden cambiarlas en el tiempo ideal, permaneciendo con la misma toalla durante muchas horas.

La negligencia de las necesidades menstruales resulta en problemas que podrían evitarse, tales como alergias e infecciones, incluso aquellos que pueden llevar a la muerte, como el Síndrome de Shock Tóxico. Estos datos refuerzan la necesidad de políticas integrales relacionadas no solo con la menstruación, sino con las condiciones sociales y económicas que afectan la capacidad de las mujeres para gestionar su salud menstrual. Esto puede incluir iniciativas para mejorar el acceso a productos de higiene menstrual, educación sobre salud menstrual, garantía de agua potable y abordar cuestiones más amplias relacionadas con la desigualdad de género y la pobreza.

De 2018 a 2021, alrededor de 54 proposiciones legislativas circularon en el Congreso Nacional brasileño presentando proyectos de ley y PECs (Propuesta de Enmienda a la Constitución) que involucran el tema de la dignidad menstrual, lo que evidencia el interés público en el asunto. En 2022, se sancionó la Ley Federal 14.214⁷, que garantiza la distribución gratuita de toallas sanitarias a estudiantes de bajos recursos en la red pública, a mujeres en situación de vulnerabilidad social extrema y a detenidas. Sin embargo, dicha ley solo fue reconocida mediante presión pública, ya que, inicialmente, había sido vetada por el entonces presidente de la república Jair Bolsonaro.

Sin embargo, gran parte de los proyectos de iniciativa pública se limita únicamente a la distribución gratuita de toallas sanitarias, sin abordar otros puntos fundamentales al considerar la pobreza menstrual, como, por ejemplo, la educación y la instrucción de niñas, mujeres y personas menstruantes sobre el ciclo menstrual y la sexualidad.

En México, datos de la medición del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación de 2023 apuntan que el 38% de población no tiene acceso a agua, algo tan importante para garantizar la salud y higiene personal y el 10% no tiene sanitario de uso exclusivo, que es fundamental para asegurar la dignidad y manejo de la privacidad e integridad. Todo ello obstaculiza que se tenga una buena higiene menstrual, lo que lleva a tener riesgos de salud.

Alrededor de 42.2% de las mexicanas que menstrúan viven en condiciones de pobreza que les dificulta su gestión menstrual, lo que no significa que sean pobres por menstruar, sino que no pueden acceder a productos de gestión menstrual, a infraestructuras sanitarias adecuadas o a agua potable para su aseo.

De acuerdo con datos de UNICEF, en México, 69% de las adolescentes y mujeres confirmaron tener poca o nada de información cuando le llegó su primera menstruación y sólo 16% de las niñas y mujeres adolescentes cuentan con conocimientos y significados precisos sobre la menstruación, en niños y hombres adolescentes el porcentaje cae a 5%.

Al llegar a la pubertad, las niñas rápidamente aprenden que su menstruación es un asunto privado del que no se puede hablar en público, por ejemplo, en el salón de clases. De acuerdo con un diagnóstico sobre la experiencia de gestión menstrual en escuelas realizado por el Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México (COPRED), se comprobó que 50.5% de las niñas y adolescentes habían sido discriminadas mediante burlas, acoso y malos tratos por parte de sus compañeros de clases y del personal docente por situaciones relacionadas con la menstruación; y 54.5% de ellas recibió el mensaje de que “el flujo menstrual es sucio” de

7 https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2021/lei/114214.htm. Acceso en febrero, 2024.

parte de sus compañeros de clase, docentes e incluso del personal médico.

En las escuelas, la educación menstrual se imparte con información segmentada y estereotipada particularmente en clases de biología y en la enfermería, y muchas niñas y adolescentes no tienen o no saben con quién acudir para resolver sus dudas sobre su ciclo menstrual. Esta falta de acompañamiento se refleja en el hecho de que la principal dificultad para gestionar la menstruación en la escuela sea el miedo a mancharse (45.2%), seguido por los dolores menstruales (32.3%). El 43% de las niñas y adolescentes en México prefieren quedarse en casa que ir a la escuela durante su menstruación, por lo que es posible que muchas de ellas dejen de asistir a clases e interrumpan su aprendizaje, lo que hará que disminuya su participación activa en la sociedad y se perpetúe la desigualdad.

El Estado tiene un rol central para evitar que la menstruación sea un factor más de desigualdad. Para ello, es clave entender la salud menstrual no como un asunto personal e íntimo sino como una cuestión social que requiere respuestas desde las políticas públicas. La legislación menstrual en México se refiere a las leyes fiscales, educativas y de salud relacionadas con la salud menstrual, que a partir de 2020 han tenido un avance significativo. Para 2023 se han reformado 28 leyes locales y federales para incorporar medidas con el fin de garantizar procesos menstruales dignos y mitigar los efectos de la pobreza menstrual. Las reformas han impactado leyes fiscales, laborales, educativas, de salud, combate a la discriminación, sistema penitenciario, violencia en contra de las mujeres y eliminación de la pobreza.

En México, la legislación menstrual ha sido impulsada por activistas menstruales que han trabajado por lograr justicia menstrual y en acompañar a diputados(as) para incidir en las reformas legislativas en la materia. De acuerdo con la colectiva Menstruación Digna México, las propuestas y reformas de ley que se han planteado en México se basan en tres ejes: 1. Eliminación del impuesto de valor agregado (IVA) a productos de gestión menstrual (toallas desechables, tampones y copas menstruales).⁸ Esta propuesta de Ley fue aprobada el 12 de noviembre de 2021 a nivel Federal en la República Mexicana. 2. Gratuidad: donación de productos de gestión menstrual en escuelas. 3. Educación: implementación de programas de ESM en educación formal y no formal.

Las propuestas de ley en gratuidad y educación son iniciativas aprobadas por los Estados, según los datos y necesidades locales. Hasta el momento han sido 16 estados de la República Mexicana que ya aprobaron iniciativas de ley en materia de educación menstrual y gratuidad durante los años 2021, 2022 y 2023: Aguascalientes, Baja California, Coahuila, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Morelos, Puebla, Sonora, Tamaulipas, Yucatán, Hidalgo, Jalisco, Oaxaca y San Luis Potosí. No todos los estados han aprobado ambas iniciativas, algunos solo han avanzado en la parte de educación. Además, sólo Michoacán y Jalisco cuentan con presupuesto asignado para implementar las iniciativas de ley. Es importante recalcar que las leyes de gratuidad, que impulsan la distribución gratuita de materiales de gestión menstrual, no tienen el mismo impacto si no son acompañadas con programas de educación menstrual.

⁸ Iniciativa que reforma el artículo 2o.-a de la ley del impuesto al valor agregado en materia de productos de gestión menstrual. Disponible en: <https://fundar.org.mx/wp-content/uploads/2020/09/Iniciativa.-Tasa-0-productos-de-gesti%C3%B3n-menstrual-en-M%C3%A9xico.pdf>. Acceso en septiembre, 2025.

La Educación Menstrual

La Educación Menstrual es una herramienta que apoya a las personas que menstruan a conocer sus propios cuerpos y su ciclo menstrual para tener más salud y bienestar, buscando garantizar la Dignidad Menstrual, que es un derecho humano.

Esto es importante, principalmente, porque la sociedad occidental contemporánea aún considera la menstruación como algo sucio, asqueroso e incluso patológico. Transformar la menstruación en un tabú causa una serie de vergüenzas y infortunios para la salud emocional y física de las personas que menstruan.

El proceso de avergonzamiento, el miedo a las filtraciones y los dolores relacionados con el ciclo pueden restringir la participación en actividades físicas y de ocio, momentos tan importantes para el desarrollo motor, creativo y emocional, afectando la capacidad de concentración y la productividad de estas personas en sus estudios y trabajo.

La Educación Menstrual se dedica a informar a las personas sobre los ciclos menstruales, incentivando a niñas, mujeres y personas menstruantes a conocer sus cuerpos, ciclos y sexualidad. Este es un camino hacia la autonomía y la construcción del bienestar consigo mismas y con su propio cuerpo, ampliando la perspectiva sobre los aspectos biológicos, psicológicos, sociales, políticos y culturales de la menstruación. La idea no es hacer que la persona ame menstruar, sino convivir de la mejor manera posible con su cuerpo y su ciclo, aprendiendo sobre su funcionamiento a través de una alfabetización menstrual, corporal y emocional.

"Menstruación Sin Tabú"- precampo de la investigación postdoctoral

El proyecto “Menstruación Sin Tabú” es una iniciativa que promueve la Dignidad Menstrual a través de talleres de Educación Menstrual en escuelas y comunidades vulnerables. El proyecto es un emprendimiento mío, en colaboración con la ONG Vertente Solidária⁹.

El proyecto comenzó en 2023 en la ciudad de Barbacena, Minas Gerais, Brasil, y desde entonces, hemos logrado llevar los talleres al Instituto Federal Sudeste¹⁰, Campus Barbacena, y a

9 La ONG Vertente Solidária es una organización de la sociedad civil, sin fines de lucro, con personalidad jurídica de Derecho Privado y actividades orientadas al desarrollo socioeconómico, educativo, cultural, tecnológico, ambiental y humano, con actuación en el territorio brasileño, teniendo como sede y jurisdicción la ciudad de Barbacena, estado de Minas Gerais. Fundada en 2001, prestó importantes servicios al área ambiental de Barbacena durante varios años y al Programa de Adquisición de Alimentos del Gobierno Federal (PAA), con el cual firmó convenios para la ejecución del programa en Barbacena y la región. Actualmente desarrolla dos proyectos: “Esperança”, que este año cumple cuatro años de existencia, facilitando apoyo pedagógico a niños en situación de vulnerabilidad social; y el proyecto “Menstruación sin Tabú”, que ofrece talleres de educación menstrual en escuelas y otras instituciones.

10 El Instituto Federal de Educación, Ciencia y Tecnología del Sudeste de Minas Gerais es una institución que ofrece educación básica, profesional y superior, de forma pluricurricular. Es una institución multicampus, especializada en la oferta de educación profesional y tecnológica en diferentes modalidades de enseñanza, basada en la combinación de conocimientos técnicos y tecnológicos con sus prácticas pedagógicas. La institución en la ciudad de Barbacena tiene su origen en la Escuela Agrotécnica Federal de Barbacena, fundada en 1965. A lo largo del tiempo, esta escuela pasó por cambios significativos para adaptarse a las transformaciones del escenario educativo brasileño. Con la evolución de la educación técnica en el país, la EAFB fue incorporada a la Red Federal de Educación Profesional, Científica y Tecnológica, pasando a formar parte de los Institutos Federales.

dos escuelas municipales de la ciudad, ampliando posteriormente nuestro alcance a la ciudad de Juiz de Fora, Minas Gerais, donde hemos trabajado con una escuela municipal, una institución filantrópica y la Secretaría de la Mujer. El proyecto logró alcanzar cerca de 400 personas y podrá alcanzar otras 150 aunque este año.

En 2024, el proyecto se expande aún más a través de una investigación de posdoctorado, financiada por el CNPq - Consejo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico de Brasil, titulada: "Educación Menstrual en escuelas: impactos y desafíos en la promoción de la dignidad menstrual", que llevó talleres de educación menstrual al Centro Escolar Benito Juárez, en Ixmiquilpan, Hidalgo, México, y llevará talleres a la Escuela Estatal Barão Geraldo de Rezende, en Campinas, São Paulo, realizando un estudio comparativo, como parte de la investigación-acción.

La experiencia con el pre-campo abrió la posibilidad para muchas reflexiones y cuestionamientos, que buscaremos responder en esta investigación. ¿Cuáles son los desafíos para la implementación de este tipo de proyecto en la red pública de educación? ¿Cómo es la recepción de los estudiantes y de la comunidad escolar ante este tema? ¿Cómo acogen o no esta abordaje las niñas y los niños? ¿Cuáles son los impactos de la educación menstrual en la formación de los jóvenes? ¿Cuáles son los desafíos para el desarrollo de metodología y contenido para este tipo de taller?

Educación para Transformar!

La primera experiencia del proyecto "Menstruación sin Tabú", realizado en el Instituto Federal Sudeste, fue exitosa, no solo porque fue posible probar la metodología de enseñanza y contenidos orientados a la educación menstrual de forma positiva y exitosa, sino también porque logró movilizar y sensibilizar a los estudiantes (niñas y niños) sobre un tema tan importante y aún poco abordado. La mayoría de los estudiantes se mostró abierta e interesada, el cuerpo docente y la administración del IF también fueron muy receptivos, facilitando nuestra inserción en el campo.

Todo esto fue muy importante, dado que nuestra primera idea fue realizar los talleres en una escuela de la red estatal; sin embargo, a pesar de que la dirección de la escuela estaba dispuesta a recibir el proyecto, la superintendencia de enseñanza no autorizó su realización.

Así, durante tres meses, hicimos encuentros regulares con más de 180 alumnos¹¹, de nivel preparatorio, en horario regular, dado que los estudiantes del IF tienen un currículo integral y no sería posible ofrecer algo en el turno contrario; contamos con el apoyo de algunos profesores que cedieron tiempo de clase, especialmente las profesoras de historia, portugués e inglés.

El objetivo de los talleres fue crear espacios originales y creativos para discusiones y vivencias sobre la menstruación, más allá de la concepción que considera la sangre menstrual como algo negativo y malo, o incluso más allá del modelo convencional biomédico, que en general acaba

11 Los estudiantes tienen edades entre 14 y 16 años, provienen de orígenes diversos, muchos de la ciudad de Barbacena y varios otros de ciudades cercanas, como Barroso, Carandaí y Ressaquinha, residiendo tanto en zonas urbanas como rurales. La clase socioeconómica también es variada; hay estudiantes que provienen de escuelas públicas y otros de escuelas privadas. En el Instituto Federal, la educación es gratuita, sin embargo, los estudiantes deben aprobar un examen de ingreso, considerado desafiante.

siendo el más difundido y conocido. La menstruación se abordó de manera transdisciplinaria, trayendo contenidos de otras áreas como la antropología, la historia y las artes, y creando también dinámicas que involucraban el tema más allá de la reflexión, llevándolo al campo de la acción.

Realizamos cinco encuentros, con una duración de 100 minutos cada uno (dos clases combinadas), con las seis turmas del primer año, en los que abordamos temas como: la historia de la menstruación; el origen de los tabúes y la idea de asco que rodea la sangre menstrual; las diferentes perspectivas culturales sobre el tema; qué es la pobreza menstrual y sus impactos; cómo funciona la educación menstrual; cuál es el lugar de los niños y hombres en el debate sobre el tema; información sobre la anatomía del cuerpo femenino y menstruante y el ciclo menstrual; los cambios físicos, mentales y emocionales relacionados con el ciclo y cómo son percibidos en la sociedad; la higiene menstrual y el autocuidado; la sexualidad y la contracepción; entre otros temas.

En el primer y último encuentro trabajamos temas comunes a niños y niñas y en los otros tres encuentros separamos las aulas, trabajando contenidos específicos para cada público. Para el cierre del proyecto, se instó a los estudiantes a producir imágenes y textos que valoraran el cuerpo femenino y la menstruación. La instalación artística resultado de este ejercicio fue expuesta al público en el hall principal del Instituto Federal.



Imagen 1 - Fotografía del tercer encuentro de los talleres del Instituto Federal.
Fuente: Julia Marcier, 2023.



Imagen 2 - Fotografía de la instalación artística en el vestíbulo principal del Instituto Federal.
Fuente: Janaina Morais, 2023.

Las alumnas tuvieron la oportunidad de entrar en contacto con contenidos de suma importancia para su desarrollo físico, psíquico y emocional, demostrando compromiso durante los encuentros, que también lograron estrechar las relaciones entre ellas. Aunque algunas estaban tímidas, la mayoría se mostró muy interesada. El trabajo desarrollado con los alumnos superó nuestras expectativas, ya que, aunque en el aula encontramos algunos estudiantes con ciertos prejuicios, los testimonios finales recibidos a través del cuestionario aplicado al final de los talleres fueron muy satisfactorios, demostrando sensibilidad y comprensión para tratar el tema, incluso cuando no los involucra directamente.

En general, esta primera experiencia fue muy satisfactoria, proporcionándonos una base para continuar y mejorar los trabajos futuros. Percibimos que, si el tema se trata de forma consciente y respetuosa, en un espacio tranquilo, abierto y creativo, los estudiantes se interesan, y conseguimos nuestro objetivo, que es contribuir a la promoción de la dignidad menstrual, apoyando el desarrollo emocional e intelectual de cada estudiante.

Para evaluar los resultados del proyecto realizamos una investigación con los estudiantes participantes. Elaboramos un formulario con preguntas específicas para las alumnas y otro para los alumnos. Algunas preguntas abordaban percepciones sobre la experiencia con el proyecto, concepciones sobre la menstruación, interés por el tema, entre otros asuntos. Tras aplicar el cuestionario, nos dimos cuenta de que habría sido interesante haber aplicado uno antes y otro después, para observar posibles cambios en la percepción de los estudiantes. De todos modos, los resultados aportan datos interesantes. De 181 estudiantes, 83 respondieron al cuestionario, siendo 43 respuestas de las alumnas y 40 de los alumnos, lo que correspondió a casi el 46% del público atendido (responder al cuestionario no era obligatorio).

A continuación, compartiré algunos de los comentarios de los estudiantes del Instituto Federal sobre la experiencia con el proyecto.

- Fue muy buena, logré mejorar mi concepción sobre la menstruación y entender que este tema es bastante cómodo cuando se aborda de manera correcta.
- El proyecto fue muy interesante; incluir la menstruación en las discusiones escolares no solo satisface las necesidades educativas de los estudiantes, sino que también contribuye a la construcción de una sociedad más informada, equitativa y respetuosa.
- Mi experiencia fue muy interesante y llena de curiosidades que ni siquiera imaginaba que tendría. Este proyecto fue algo innovador y disfruté mucho profundizar en él, ya que nunca se había retratado en ninguna escuela donde estudié. Busca informarnos sobre diversos aspectos y conocimientos sobre nuestro cuerpo y cómo reacciona en este período de menstruación.
- Fue una experiencia agradable e incluso liberadora, normalizando la conversación sobre el cuerpo femenino de manera más simple y comprensiva.
- Me encantó el proyecto; además de ampliar mi conocimiento sobre el tema, pude entender el lado de mis amigas.
- Fue una experiencia que no podría comparar con ninguna otra que haya vivido, esto se debe a que el proyecto Menstruación Sin Tabú es una experiencia única de aprendizaje y reflexión. Hoy veo lo necesario que es aplicar un proyecto como este para alcanzar a personas de todas las edades.

Por los testimonios, es posible percibir que la experiencia de los estudiantes del Instituto Federal fue muy positiva, siendo capaz de promover cambios en la concepción y el comportamiento de los alumnos respecto al tema, considerado como algo necesario de ser abordado en la escuela y más allá de ella, habiendo incluso la sugerencia de aplicar el proyecto a personas de todas las edades.

A partir del retorno de los estudiantes, así como de la dirección y los profesores que estuvieron muy contentos con el proyecto y se mostraron abiertos a recibirnos en otros momentos, hicimos las asimilaciones necesarias y buscamos adaptar contenidos y metodologías para nuevos talleres. También como resultado de esta primera experiencia, iniciamos el proceso de compilar la información principal de los talleres en una guía, que serviría como base para los mismos. De este resultado surgió el manual “La Voz de la Sangre - Guía de Educación Menstrual”, cuyo compartir generará una serie de desarrollos futuros que serán analizados a continuación.

Cuando La Voz de la Sangre encuentra la voz del conservadurismo

Al finalizar el proyecto en el Instituto Federal, comenzamos a articular la continuación del mismo para el año 2024. Nuestro objetivo era llevar el proyecto a las escuelas municipales de la ciudad. En la rueda de conversación que realizamos como cierre del proyecto en el IF, sobre Salud y Autocuidado Femenino, abierta a la comunidad, conocimos a algunas mujeres del Ivert - Instituto Socioambiental de las Vertientes, quienes desarrollaban un proyecto de alfabetización racial, en el turno escolar opuesto, con las estudiantes de una escuela de la periferia de la ciudad,

a la que llamaremos Escuela A. Con este encuentro surgió la posibilidad de una colaboración.

Así, después de presentar el proyecto y la secuencia didáctica a la directora de la escuela, quien solicitó el permiso de la secretaría de educación, iniciamos el proyecto en marzo de 2024, con alrededor de 20 estudiantes de 10 a 14 años. Antes del inicio del proyecto, en enero de 2025, comenzamos a producir la cartilla, titulada "La Voz de la Sangre - Guía de Educación Menstrual", en la que recopilamos la información más importante compartida en los talleres, con el deseo de distribuir este material a las estudiantes, para que pudieran acceder a él siempre que fuera necesario. Yo desarrollé todo el contenido textual y, junto con una ilustradora y una diseñadora, produjimos la cartilla, que fue ampliamente elogiada por su contenido y valor estético. La cartilla estuvo lista el 26 de abril, siendo distribuida por primera vez en la Escuela A, el 22 de mayo, en nuestro tercer encuentro, y fue muy bien recibida por las estudiantes. Después de eso, tuvimos dos encuentros más y cerramos el proyecto en julio sin ningún inconveniente por parte de las estudiantes, padres o la dirección escolar hasta que surgió una queja iniciada en otra escuela.



Imagen 3 - Portada del folleto.
Fuente: Janaina Morais, 2024.

Después de comenzar el proyecto en esta escuela, nos enteramos, a través de una exprofesora, que había una escuela en la zona rural de Barbacena que también estaba muy abierta a recibir proyectos de este tipo, la Escuela B. Presentamos el proyecto y la secuencia didáctica a la directora, quien quedó muy impresionada y programó una reunión con la secretaria municipal de educación de Barbacena para pedir la aprobación de este proyecto y de otros. El proyecto fue aprobado y comenzamos las actividades en esta segunda escuela.

Así, el proyecto comenzó el 24 de mayo, dentro del horario regular, en la disciplina de ciencias, con los estudiantes de 8° y 9° grado, abarcando tanto a niñas como a niños, y contemplaba una serie de cuatro encuentros de clases geminadas. El proyecto se ajusta a las necesidades de cada escuela, en algunos casos lo realizamos en el turno opuesto solo con niñas, como ocurrió en la Escuela A, y en otros lo realizamos dentro del horario escolar, involucrando a todos los estudiantes, como también fue en el Instituto Federal. De esta manera, el contenido se ajusta a las diferentes propuestas y a las distintas edades. El 21 de junio volvimos a la escuela para realizar nuestro segundo encuentro. En esta ocasión, dividimos las aulas entre niños y niñas, trabajando contenidos específicos para cada grupo, y fue en esta ocasión que las niñas recibieron la cartilla por primera vez (la cartilla fue desarrollada exclusivamente para las niñas). El 26 de junio, la directora de la escuela me informó que todos los proyectos que estaban siendo ejecutados habían sido suspendidos por la secretaria de educación, sin más información. Solo el 2 de julio, la directora me explicó que la cartilla entregada a las estudiantes había sido objeto de quejas a la secretaria, lo que provocó la posibilidad de cancelación de todos los demás proyectos. Y solo el 4 de julio, la directora logró explicarme que la queja había sido presentada por un concejal (del MDB) que también es pastor y presidente de la cámara municipal, quien supuestamente había recibido la cartilla de un padre de una estudiante, y que el proyecto estaba efectivamente suspendido hasta que la secretaria realizara una investigación adecuada. Las cartillas habían sido recogidas, sin exponer los hechos, y archivadas en lo que llaman “archivo muerto”. Después de eso, el concejal, al enterarse de que el proyecto también se estaba realizando en la Escuela A, presentó otra queja pidiendo su suspensión. De esta manera, en la Escuela B no pudimos concluir el proyecto, faltando dos encuentros para su finalización.

Aquí se presenta un resumen de los hechos: Después de este incidente, el Consejo Municipal de Educación solicitó una reunión con la secretaria de educación para la investigación de los hechos y pidió la reanudación del proyecto. La secretaria solicitó un tiempo para investigar, pero mantuvo la suspensión. El concejal presentó una denuncia contra mí y el proyecto ante el Ministerio Público, la denuncia fue investigada y archivada por no encontrar ningún indicio de delito. El concejal, no satisfecho, aún utilizó la cartilla, manipulando su contenido en un video en su red social para movilizar su base electoral durante la campaña de 2024.

Desafíos

Los desafíos de ejecución de este tipo de proyecto en Brasil son muchos, ya que hablar sobre menstruación y temas tangenciales como género y sexualidad en una institución pública, como la escuela, no es algo simple. Los Parámetros Curriculares Nacionales (PCNs), que son la forma en que los conocimientos se estructuran y articulan en la comunidad escolar, que estuvieron vigentes desde 1997 hasta 2017, comprendían una posibilidad de elaboración de

contenidos relacionados con los estudios de género y sexualidad en el ambiente escolar.

Junto con otras áreas, la Orientación Sexual se presentaba como un Tema Transversal (PCN, 1997), es decir, sus contenidos, incluida la menstruación, podían ser desarrollados a lo largo de todo el currículo, en diversas asignaturas y años, lo que permitía enseñar sobre el ciclo menstrual a las niñas antes de que este comenzara, preparándolas para los cambios que enfrentarían. Sin embargo, en 2017 se aprobó la tercera versión de la nueva Base Nacional Común Curricular (BNCC, 2018), que reemplazó los PCNs y dejó un vacío en cuanto a los temas de género en el currículo escolar. (Jung, Reyes & Silva, 2023, p.51).

De acuerdo con la Base Nacional Común Curricular (BNCC, 2018), la menstruación es un tema que debe trabajarse en la asignatura de Ciencias, en el 8° grado de la educación básica, dentro de la unidad temática que abordará los mecanismos reproductivos y la sexualidad. Sin embargo, es fundamental destacar que, a pedido del Ministerio de Educación, las temáticas de género y sexualidad fueron suprimidas del texto final por el Consejo Nacional de Educación (órgano redactor de la BNCC). De esta manera, este asunto quedó restringido a un abordaje de los aspectos biológicos y fisiológicos del aparato reproductor femenino (Jung, Reyes & Silva, 2023). Aunque este tema deba ser abordado en la escuela, el informe de UNFPA y UNICEF (2021) sobre la Pobreza Menstrual en Brasil señala que el 71% de los jóvenes entre 13 y 24 años informaron la inexistencia de clases, charlas o círculos de conversación sobre el tema menstruación en las instituciones escolares que asistieron, es decir, estar incluido como tema obligatorio en la asignatura de ciencias no garantiza que se trabaje en el aula ni con la profundidad que podría y debería.

La decisión de limitar el abordaje de este tipo de contenido en las escuelas está relacionada con un movimiento conservador que ha encarado la discusión de tales temas como “ideología de género”, posicionándose en contra de la inclusión de la enseñanza sobre género y sexualidad en los planes de educación, ya sea a nivel nacional, estatal o municipal¹².

Creo, por lo tanto, que el mayor desafío para la implementación de este tipo de proyecto en Brasil, más allá de los desafíos técnicos, metodológicos y de infraestructura, está en superar las barreras de este movimiento conservador. También creo que todos estos desafíos solo enfatizan la importancia de proyectos que involucren la educación menstrual, ya que estamos tratando con una pedagogía y contenidos emancipadores frente a un movimiento que se beneficia de la desinformación. Además, los impactos de este tipo de iniciativa en la formación de los estudiantes son notables, como queda claro en los relatos de los estudiantes que participaron en el proyecto en el Instituto Federal.

Como en la Escuela B no pudimos concluir el proyecto ni aplicar nuestro cuestionario final, solo el inicial, no fue posible medir el impacto de los talleres en la formación de los estudiantes, pero durante las clases pudimos percibir a los estudiantes muy involucrados e interesados en el tema. En la Escuela A, en cambio, pudimos realizar la investigación previa y la posterior. En la previa, observamos la completa falta de información de las alumnas sobre el

12 Proyecto criminaliza la promoción de la “ideología de género” en las escuelas. Disponible en: <https://www.camara.leg.br/noticias/699563-projeto-criminaliza-promocao-de-ideologia-de-genero-nas-escolas/>. Acceso en septiembre, 2025.

tema y el deseo de comprender más sobre lo que ocurre con su cuerpo, y en la posterior pudimos ver un avance en la comprensión de estos temas y el deseo de que el proyecto continúe. En nuestro último encuentro, escuché de varias alumnas frases como: "¿el semestre que viene vuelves, verdad tía?"; "¡Tienes que volver!"; "¡Me gustó mucho!". Además, la directora de la escuela comentó que percibió una mejora en las alumnas en varios aspectos, tanto personales, en cuanto a autoestima, como también comportamentales, en cuanto a higiene básica.

Experiencia Mexicana

En un viaje a México, en el año 2019, conocí a la supervisora escolar Jenny Barquera, a través de una amiga canadiense que estaba desarrollando un mural artístico en una escuela indígena ubicada en Ustheje, Ixmiquilpan¹³, Hidalgo, en el Valle del Mezquital. Pasé algunos días en la casa de Jenny y fui a esta escuela varias veces para ayudar a mi amiga en su proyecto, así como en el proyecto de otras dos personas que estaban desarrollando un área de recreo para la escuela. Fue una experiencia muy enriquecedora y, conversando con Jenny, le hablé sobre mi trabajo y mi deseo de regresar en otro momento con más tiempo para realizar talleres en esa escuela y en otras. Ella se mostró muy abierta a la propuesta y seguimos en contacto mientras yo continuaba mi viaje. Sin embargo, vino la pandemia y la idea tuvo que esperar.

Finalicé mi doctorado en 2021, quedé embarazada en 2022 y solo retomé la academia en 2024 con el posdoctorado. En este momento, aquella semillita plantada en 2019 vino a mi memoria y retomé contacto con Jenny, hablándole sobre mi investigación de posdoctorado y mi deseo de llevar los talleres a Ixmiquilpan.

Así, después de 5 años, volví a la Escuela Primaria Indígena - El Nigromante, que ahora acoge a estudiantes de secundaria en un nuevo salón construido solo para ellos. Esta posibilidad se debe al programa Conafe (Consejo Nacional de Fomento Educativo) que es un organismo público descentralizado de la Secretaría de Educación Pública (SEP), que brinda servicios de educación comunitaria para el bienestar desde la primera infancia a niñas, niños y adolescentes que habitan en localidades de alta y muy alta marginación, en donde no es posible contar con un servicio educativo regular. Dentro del Conafe, este grupo de secundaria, aunque se encuentra dentro del territorio de la Escuela El Nigromante, es considerado parte del Centro Escolar Benito Juárez.

13 El municipio de Ixmiquilpan es uno de los ochenta y cuatro municipios que conforman el estado de Hidalgo, México. La cabecera municipal y la localidad más poblada es Ixmiquilpan. De acuerdo a los resultados que presentó el Censo Población y Vivienda 2020 del INEGI, el municipio cuenta con un total de 98 654 habitantes, siendo 46 440 hombres y 52 214 mujeres. El porcentaje de población que habla lengua indígena es de 36.77 %, y el porcentaje de población que se considera afromexicana o afrodescendiente es de 1.35 %. En el municipio se habla principalmente Otomí del Valle del Mezquital. Tiene una tasa de alfabetización de 99.3 % en la población de 15 a 24 años, de 92.0 % en la población de 25 años y más. El porcentaje de población según nivel de escolaridad es de 5.6 % sin escolaridad, el 52.6 % con educación básica, el 22.7 % con educación media superior, el 19.0 % con educación superior, y 0.1 % no especificado. Ustheje cuenta con 120 habitantes. (Fonte: Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Municipio_de_Ixmiquilpan)



Imagen 4 - Fotografía de la Escuela Primaria Indígena El Nigromante a la derecha y a la izquierda, fotografía del aula donde funciona la Escuela Secundaria Benito Juárez.
Fuente: Janaina Morais, 2025.

La clase de secundaria existe desde 2021 y actualmente está bajo la dirección de Karen, quien enseña a 12 alumnos, cuatro chicos y ocho chicas. Esta escuela está ubicada en Ustheje, una comunidad indígena que aún conserva formas de organización propias, su cultura y su lengua Hñahñu. La comunidad cuenta con alrededor de 120 habitantes, hablantes de la lengua Hñahñu; algunos son monolingües en español, otros son monolingües en Hñahñu y algunos más son bilingües. La escuela también atiende a estudiantes de otras cuatro comunidades: El Bojay, Cantamaye, La Palma y Meguii.

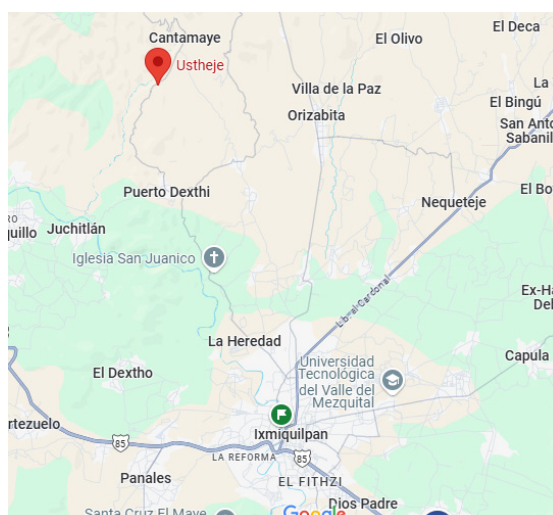


Imagen 5 - Mapa de la ciudad de Ixmiquilpan, donde se localiza la comunidad de Ustheje.
Fuente: Google Maps, 2025.

Muchos de los estudiantes de secundaria los había conocido en 2019, y esta vez los encontré ya crecidos. Confieso que no pude recordar quiénes eran, ya que habían cambiado mucho. Llegué a buscar fotos antiguas, pero no las encontré. Sin embargo, ellos sí me recordaron. Fue una buena experiencia estar de vuelta y ver lo que ha cambiado y lo que sigue igual.

Talleres de Educación Menstrual

La primera propuesta era realizar talleres solo con las chicas, ya que trabajar con los chicos de manera conjunta requeriría una segunda persona que trabajara conmigo, y eso no fue posible en ese momento. Sin embargo, en el primer encuentro, el día estaba muy ventoso y los chicos no tenían dónde quedarse, así que nos quedamos todos juntos y trabajé un contenido introductorio que es posible hacer con ambos grupos.

Hice una traducción del contenido de la cartilla "A Voz do Sangue", que en español quedó como "La Voz de la Sangre", con algunas adaptaciones para el contexto cultural mexicano. Así, en el primer encuentro hablamos sobre la historia de la menstruación en diferentes culturas y períodos históricos, centrándonos en las culturas mayas y otomías, sobre la cuestión que involucra la dignidad menstrual en México, el papel de los chicos y hombres en este tema y los nuevos referentes que podemos buscar en relación a la menstruación. Al final, hicimos una dinámica y cerramos el día. La dinámica involucraba que los estudiantes escribieran en dos papeles separados lo que habían visto como positivo, en un papel, y negativo, en otro, en relación a la menstruación durante la clase. Así, uno a uno, iban al frente de la clase con su papel en la mano, leían lo que había en el papel referente a lo negativo y lo tiraban a la basura, y luego leían lo que era referente a lo positivo y lo guardaban. La idea era dejar en la basura todo lo "malo" que circulaba sobre la menstruación y quedarse solo con las buenas referencias. En los puntos negativos señalaron cosas como sentir vergüenza por estar menstruada, tener miedo de manchar la ropa, hacer bromas con la amiga, y en lo positivo hubo cosas como sentirse segura incluso menstruando, ayudar a la amiga, no hacer bromas, entre otros.

Mi impresión de este primer día fue positiva, ya que los estudiantes estaban muy atentos todo el tiempo al contenido, demostrando interés, a pesar de que estaban muy tímidos y poco participativos; cuando se les invitaba a hablar sobre lo que pensaban sobre el tema, casi no decían nada. Sin embargo, la dinámica final los hizo abrirse un poco más y percibí que lograron asimilar bastante lo que se había hablado en clase.

Una de mis preocupaciones era poderme hacer entender hablando otro idioma y sobre una cultura que no es la mía, con mucho miedo de parecer una figura blanca colonizadora.

Sin embargo, al preguntarle a Karen sobre su impresión respecto a la primera clase, me dijo que le había gustado mucho el contenido y que todos lograron comprenderme muy bien. Cuando mencioné la timidez de los alumnos, ella dijo que eso era normal, ya que aún estaban conociéndome. También comenté sobre este punto con Jenny, quien estuvo de acuerdo con la profesora.



Imagen 6 - Fotografía del primer encuentro en la escuela Benito Juárez.

Fuente: Janaina Morais, 2025.

Segundo Encuentro

Al día siguiente volví para trabajar contenidos más específicos con las chicas y ese día el clima ayudó, así que los chicos pudieron quedarse afuera del aula con Karen. En este encuentro abordamos la anatomía del cuerpo femenino y menstruante, así como qué es la menstruación y la menarquia. Las chicas estaban muy atentas y curiosas sobre la anatomía de su propio cuerpo, que conocían poco. Les pregunté si habían estudiado algo similar en la escuela y respondieron que no. Siempre llevo “prototipos” - modelos anatómicos - del útero y de la vulva para facilitar la visualización, y fueron apreciados por el grupo. Luego entramos en el tema de la menarquia y les pregunté cómo había sido su experiencia con la primera menstruación.

Es importante destacar que en este grupo de 8 chicas, con edades de 12 a 14 años, solo dos aún no habían menstruado y todas sabían lo que era, ya que sus madres les habían explicado. También es unánime la idea de que la menstruación es algo natural que ocurre con todas las chicas.

En el momento de la pregunta sobre la experiencia con la menarquia, nadie me respondió, se quedaron sonriendo tímidas sin poder compartir. Así que dije que iba a contar cómo había sido mi

experiencia con la menarquia y después quería escuchar a ellas.

Conté cómo había sido para mí y justo cuando terminé mi historia, Jenny llamó a la puerta y pidió entrar. Comenzó a hablar con las chicas sobre el tema, sobre la importancia de hablar más sobre esto. Dijo que estaba allí porque yo había comentado que las chicas estaban tímidas, y que estaba allí para asegurarles que no había problema en hablar sobre este asunto, que es algo normal que les sucede a todas. Ella misma no tuvo la oportunidad de aprender más sobre esto cuando estudiaba y que era una excelente oportunidad para que las chicas aprendieran más conmigo. Comenzó a preguntarles cómo vivían la menstruación, pero seguían muy avergonzadas y no respondían. Hasta que fue preguntando una por una y algunas empezaron a decir que se sentían “enojadas”, que tenían dolor, que querían quedarse durmiendo; otras decían que no sentían nada, que todo era normal, y poco a poco fueron abriéndose con algunas frases sobre lo que pensaban. Al final, Jenny dijo que yo había viajado desde muy lejos para estar allí realizando ese trabajo y que merecía un voto de confianza de su parte para que me contaran un poco más sobre lo que pensaban sobre el tema y cómo vivían la menstruación. Después de eso, Jenny salió del aula y volví a preguntar sobre la menarquia y tres se sintieron abiertas a compartir sobre la primera experiencia con la sangre menstrual.

Finalmente, concluimos el contenido, coloreando una imagen de un útero, escuchando una canción local “el hidalguense” que les gusta, y comenzaron a hacerme preguntas más personales y sobre Brasil. La intervención de Jenny fue muy importante no solo con las chicas, sino también con los chicos, ya que después de hablar con las chicas, fue a conversar con los alumnos y habló sobre la importancia de discutir este tema en el aula, y cómo también debe ser un tema en el que ellos participen de alguna manera. Es importante que ellos muestren más empatía, sin causar incomodidad a las chicas, y también es fundamental que ayuden a sus amigas y en casa, si es necesario.



Imagen 7 - Fotografía del segundo encuentro en la escuela Benito Juárez.

Fuente: Janaina Morais, 2025.

Terceiro encuentro

Nuestra tercera reunión también se realizó solo con las chicas, donde trabajamos contenidos sobre el ciclo menstrual, higiene y autocuidado. Explicué cada fase del ciclo menstrual, cuáles son las señales que el cuerpo puede emitir y cómo pueden sentirse, y la importancia de estar atentas y mapear el ciclo mediante un calendario menstrual. Luego hablamos sobre los dispositivos de higiene menstrual, como los absorbentes desechables, tampones, absorbentes de tela, calzones menstruales y copas menstruales. Siempre llevo un dispositivo de cada tipo para que lo conozcan y enseñé cómo utilizarlos. Esta parte siempre genera más atención, ya que están muy curiosas por conocer cada dispositivo; en este grupo en específico, el tampón fue el que más les gustó conocer. Como compré una caja, les di uno a cada una para que llevaran a casa. Finalizamos esta parte del contenido hablando sobre los cuidados durante la menstruación y sobre la importancia de estar conectadas con su cuerpo y su útero. Hicimos una breve meditación de conexión con el útero y cerramos el día.

Último encuentro

Nuestra última reunión estuvo dedicada a la construcción de un mural de la dignidad menstrual. La idea es, después de aprender nueva información sobre este tema, realizar una acción concreta que marque la experiencia vivida. Así, todos juntos, chicos y chicas, fuimos pensando en imágenes y frases que valoren el cuerpo femenino y menstruante para construir el mural en la pared externa del salón. Yo había traído algunos stencils que utilizo para este trabajo, pinturas en spray y pinturas normales. Así, colocamos los stencils para hacer un borde, dibujamos un útero en el medio y la frase: “Nadie más lo ve, Nadie más lo siente, solo ella puede ver la belleza en su sangre”.



Imagen 8 - Fotografía del último encuentro con la realización de la pintura en la pared de la escuela.

Fuente: Janaina Morais, 2025.

A todos les encantó la experiencia y, con este trabajo que quedará de forma permanente en la escuela, finalizamos los talleres.

Datos de la Investigación

Para medir el impacto de los talleres, apliqué un cuestionario previo a las chicas para entender el tipo de realidad en la que viven, así como su conocimiento y práctica en relación con la menstruación. Después de finalizar los talleres, apliqué un cuestionario posterior para evaluar las acciones realizadas.

Los datos del primer cuestionario revelan que la mayoría de las niñas ya sabía lo que era la menstruación, ya que sus madres habían hablado de ello con ellas. Gran parte comprendía este proceso como algo natural y parte del crecimiento del cuerpo. Sin embargo, dos niñas informaron que, en su primera menstruación, no sabían lo que estaba sucediendo y se asustaron; solo después sus madres les explicaron qué era. Una de ellas, de hecho, estaba en la escuela cuando ocurrió. Esto demuestra que, aunque ahora tienen conocimiento sobre el tema, la información puede haber llegado solo después de la primera menstruación.

Además, la mayoría aún mostró tener poco conocimiento sobre el funcionamiento del ciclo, presentando dudas sobre por qué existe la menstruación, los motivos de los retrasos menstruales (ya que no estaban embarazadas) y cómo manejar los cólicos menstruales.

De ocho chicas, seis ya menstrúan y solo una lleva algún tipo de registro de su menstruación. Todas las que menstrúan utilizan toallas sanitarias para contener el flujo. Ninguna se mostró cómoda al hablar sobre la menstruación, y solo dos dijeron que se sentían cómodas hablando del tema con personas cercanas. La mayoría también señaló que se había sentido avergonzada por estar menstruando.

Además, la mayoría tenía poco o ningún conocimiento sobre la anatomía del cuerpo femenino y menstruante. La mitad manifestó sentir asco por la sangre menstrual, señalando el mal olor como un motivo, mientras que la otra mitad consideraba la sangre como algo normal y no sentía asco por ser su propia sangre. En cuanto a si les gusta menstruar, cuatro respondieron que no, citando los cólicos y la mala disposición, así como el miedo a manchar la ropa frente a otros. Otras dos dijeron que dependía; una mencionó que si está en casa no hay problema, pero si tiene que salir y hacer cosas, ya no le gusta. La segunda dijo que hay ciclos en los que se siente bien y no le importa, y otros en los que siente dolor e indisposición. Apenas una había faltado a la escuela por estar menstruando y solo una había dejado de realizar alguna actividad física por el mismo motivo. Todas habían experimentado algún tipo de malestar durante la menstruación, que podía ser dolor de cabeza, cólicos, cansancio, etc.

En relación con la infraestructura de la casa y de la escuela, la mitad de las chicas no tiene baño con ducha en casa y, aunque la escuela cuenta con un baño privado con ducha, la puerta del baño no cerraba adecuadamente y no había papel higiénico ni jabón disponible. Además, no se proporcionan toallas sanitarias desechables para las alumnas.

En el cuestionario posterior a los talleres, los datos indican que todas las alumnas tuvieron una buena experiencia con los talleres, señalando los encuentros como una vivencia muy interesante, divertida, y que aprendieron muchas cosas nuevas y útiles. La mayoría logró

entenderme muy bien, y el hecho de ser extranjera no fue un obstáculo para el aprendizaje.

La mitad de las alumnas también señalaron que, en algunos momentos, hablar sobre la menstruación durante los talleres no fue sencillo, ya que se sentían avergonzadas por ser raro hablar sobre el tema, pero todas afirmaron haber conversado con amigas, hermanas o madres sobre el asunto después de los talleres. Lo que indica un cambio de postura respecto al tema. La mayoría afirmó que los talleres promovieron algún tipo de cambio en la percepción que tenían sobre la menstruación, todas dijeron sentirse más seguras para menstruar después de los talleres y todas señalaron la educación menstrual como algo importante. Por fin, a todas les gustó mucho el material didáctico y el personaje de la guía.

En general, fue una experiencia muy positiva; el contenido y el material didáctico fueron muy bien recibidos. Hasta el momento, no ha habido ninguna queja por parte de los padres, la dirección escolar o la supervisión. Al contrario, y a pesar de la timidez al abordar el tema, los estudiantes estaban muy atentos e interesados.

Aún es necesario realizar algunas entrevistas con iniciativas locales y colectivos que promueven la educación menstrual y analizar más a fondo otros datos de los cuestionarios. Por último, se realizarán los talleres en Campinas que tendrán lugar en mayo y junio para obtener más datos comparativos, dado que los datos que presenté inicialmente sobre Brasil se refieren al precampo de la investigación.

Consideraciones Finales

El escenario en relación con la pobreza menstrual en Brasil y México es alarmante en lo que respecta a la dificultad de acceso a recursos básicos, infraestructura y conocimientos sobre cómo gestionar la menstruación, lo cual impacta directamente el desarrollo físico, mental, emocional y profesional de niñas, mujeres y personas menstruantes. Se observan algunas políticas públicas que surgen como respuesta a esta situación, sin embargo, aún de manera incipiente y, en lo que respecta a la educación menstrual, ambos países todavía no cuentan con programas integrales y efectivos para abordar las temáticas relacionadas con la salud sexual y menstrual en las escuelas u otros espacios de formación, tanto formales como informales.

El movimiento conservador en Brasil, liderado por políticos vinculados a la Iglesia, ha sido un gran obstáculo para que este tipo de agenda sea realmente discutida e implementada, algo que puede diferenciarse de la realidad mexicana, dado que en México existe una ley, la Ley Calles¹⁴, que impide a los clérigos ocupar cargos públicos. No se trata de afirmar que, por ello, el contexto mexicano esté exento de una presencia conservadora; sin embargo, dicha ley limita el poder e influencia del clero en el Estado, algo que no se experimenta en Brasil, donde el número de políticos ligados a la Iglesia ha crecido considerablemente.

Aun con todos los desafíos específicos de cada contexto, la investigación permite percibir cómo la educación menstrual es una herramienta importante de emancipación, capaz de transformar la realidad de niñas, mujeres y personas menstruantes. El movimiento conservador debe ser entendido como un indicio de la relevancia de esta temática en el campo social y político.

14 https://en.wikipedia.org/wiki/Calles_Law. Acceso en marzo de 2025.

Bibliografias

- Agência câmara de notícias. Projeto criminaliza promoção de “ideologia de gênero” nas escolas. Disponible en: <https://www.camara.leg.br/noticias/699563-projeto-criminaliza-promocao-de-ideologia-de-genero-nas-escolas/>. Acceso en septiembre, 2025.
- Behar, Ruth. 1996. *The Vulnerable Observer: Anthropology That Breaks Your Heart*. Boston, MA: Beacon Press.
- Copred, 2023. «Gestión menstrual», Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la CDMX, accedido 5 de octubre de 2023, <https://www.copred.cdmx.gob.mx/acciones-estrategicas/menstruacion-digna>.
- Digna México. 2020. Iniciativa que Reforma el Artículo 2º - A de la Ley del Impuesto al Valor Agregado en Materia de Productos de Gestión Menstrual. Disponible en: <https://fundar.org.mx/wp-content/uploads/2020/09/Iniciativa.-Tasa-0-productos-de-gesti%C3%B3n-menstrual-en-M%C3%A9xico.pdf>. Acceso en septiembre, 2025.
- Ferreira de Matos, et al. 2023. Dignidade e pobreza menstrual: relato de experiência da extensão universitária na saúde do adolescente. *Revista ELO - Dialogos de Extensão* 12. DOI: <https://doi.org/10.21284/elo.v12i.16570>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). 2024. Manual sobre salud menstrual para facilitadores e facilitadoras. México: UNICEF.
- Haraway, Donna. 2009. Saberes localizados: a questão da ciência para o feminismo e o privilégio da perspectiva parcial. *Cadernos Pagu* 5: 7-41. Recuperado de: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/cadpagu/article/view/1773>
- Tonille Manica, Daniela; Coeli dos Santos Goldenberg, Regina; Dutra Asensi, Karina. 2018. CeSaM, as células do sangue menstrual: Gênero, tecnociência e terapia celular. *Interseções* 20 (1): 93-113.
- Mallmann, Elena Maria. 2015. Pesquisa-ação educacional: preocupação temática, análise e interpretação crítico-reflexiva. *Cadernos de Pesquisa* 45(155): 76-98.
- Presidência da República do Brasil. Lei nº 14.214, de 6 de outubro de 2021 https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2021/lei/114214.htm. Acceso en febrero, 2024.
- Reyes, Gabriela; Silva, Denise; Jung, Hildegard. 2023. Reflexões sobre a pobreza menstrual de estudantes na educação básica brasileira. *Revista Ambivalências do Grupo de Estudos e Pesquisa Processos, Identidade e Poder* 11(21): 40 – 60.
- Sodre Lima, Ana I. et ali. 2023. Pobreza menstrual entre adolescentes de uma escola estadual em Rio Verde – Goiás. *Research, Society and Development* 12(5): e15112541629. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i5.41629>
- UNFPA/UNICEF. 2021. Pobreza Menstrual no Brasil: Desigualdades e Violações de Direitos, UNICEF, Menstruación Digna México, y Essity, «Primera Encuesta Nacional de Gestión Menstrual». Consultado el 4 de octubre de 2023. <http://www.essity.mx/medios-de-comunicacion/boletines-de-prensa-latam/primera-encuesta-nacional-de-gestion-menstrual/>
- UNICEF. "Estudio de Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre Agua (CAP), Saneamiento e Higiene en escuelas primarias y secundarias de los estados de Chihuahua, Guerrero,

Chiapas y Oaxaca”.

WIKIPEDIA. Ixmiquilpan. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Municipio_de_Ixmiquilpan. Acceso en 20/05/2025.

WIKIPEDIA. Ley de Calles. Disponible en: https://en.wikipedia.org/wiki/Calles_Law. Acceso en marzo de 2025.