

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

Gestión Menstrual Digna: una mirada desde la Promoción de la Salud

Diseño de material educativo

TRABAJO RECEPCIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

PRESENTA:

EVELYN BAUTISTA DÍAZ

JESSICA VÁZQUEZ CAMARILLO

DIRECTOR

LIC. HUGO CÉSAR LÓPEZ RIVAS

Ciudad de México, octubre de 2024.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestro sincero agradecimiento a la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) por brindarnos un entorno académico que fomenta el pensamiento crítico y el compromiso social.

Agradecemos especialmente a nuestros profesores y a nuestro director de tesis, César Rivas, Olivia Sandoval, José Navarro, Silvia Castellanos y Fernando Vilchis, por su orientación y aportaciones.

También queremos agradecer a la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación (SECTEI) por la valiosa experiencia adquirida durante nuestro servicio social.

Gracias a estas instituciones y a quienes nos acompañaron, por ser fundamentales en la culminación de este proyecto.

DEDICATORIA DE EVELYN

Me dedico este logro a mí misma por la fortaleza y constancia que he mostrado en cada paso. Agradezco a la persona que fui, soy y seré, por no rendirme y por mantener siempre la fe en que todo esfuerzo tiene su recompensa.

Asimismo, dedico este logro a quienes me han acompañado y apoyado a lo largo del camino, ya que su presencia ha sido fundamental para alcanzar esta meta.

A mis padres:

Camilo Bautista Soriano, te dedico con todo mi corazón este esfuerzo. Sin ti, esto no habría sido posible. Te amo con toda mi alma y siempre llevaré conmigo cada uno de tus sacrificios.

Griselda Díaz Rosales, esta dedicatoria es también para ti, por motivarme a dar lo mejor de mí. Te amo profundamente y valoro enormemente todo lo que has hecho para ayudarme a alcanzar mis metas.

Este logro es tanto mío como suyo, no tengo palabras suficientes para agradecerles todo lo que han hecho por mí.

A mi amiga:

Jessica Vázquez Camarillo, tu esfuerzo, motivación y empeño han sido fundamentales en cada una de estas páginas. Juntas hemos superado obstáculos y celebrado logros, y me siento inmensamente afortunada de contar contigo. ¡Lo logramos!

Sin ustedes, este camino habría sido más difícil de recorrer.

¡GRACIAS!

DEDICATORIA DE JESSICA

Este logro no es solo el resultado de mi esfuerzo, sino también de la motivación, el apoyo y el amor incondicional que he recibido de quienes me rodean y a quien quiero dedicar este trabajo.

A mis padres:

Gustavo Vázquez y Gloria Camarillo, han sido mi mayor fuente de inspiración y motivación a lo largo de todo este camino. Su apoyo inquebrantable, paciencia infinita y sacrificios que han hecho por mí han sido el motor que me ha impulsado a seguir adelante.

Estoy profundamente agradecida por su presencia constante y por haber creído en mí, incluso en los momentos más desafiantes. Este logro no sólo es mío, sino también de ustedes, porque sin su amor y apoyo incondicional, nada de esto habría sido posible. ¡Los amo con todo mi corazón!

A mi amiga y compañera de trabajo excepcional:

Evelyn Bautista, tu esfuerzo, dedicación y motivación han sido pilares fundamentales en cada logro que conseguimos juntas. Me siento muy afortunada de contar con tu amistad y apoyo. Gracias por estar siempre ahí, por compartir risas, preocupaciones, y por no rendirte nunca.

Finalmente, quiero dedicar este logro a todas las personas que, aunque no están mencionadas explícitamente, han estado a mi lado y me han apoyado durante el desarrollo de este trabajo.

¡MUCHAS GRACIAS!

ÍNDICE GENERAL

PRÓLOGO	9
I. INTRODUCCIÓN	10
II. FUNDAMENTACIÓN.....	12
2.1. Salud.....	12
2.2. Promoción de la Salud.....	14
2.3 Promoción de la Salud y Gestión Menstrual Digna	17
2.4 Menstruación desde la historia y cultura mexicana	19
2.4.1 Cultura Maya.....	20
2.4.2 Cultura Mexica	23
2.5 Tabúes y estigmas en torno a la menstruación.....	25
2.6. Menstruación desde el enfoque biológico.....	27
2.6.1 Menstruación	28
2.6.2 Menarquia/ Menarca	29
2.6.3 Menopausia.....	30
2.6.4 Síndrome Premenstrual	31
2.6.5 El autocuidado durante la menstruación.....	33
2.6.6 Calendario menstrual: una herramienta de autocuidado.....	35
2.7 Menstruación desde el enfoque social	38
2.7.1 Personas menstruantes.....	39
2.8 Menstruación desde el enfoque de derechos.....	40
2.8.1 Derecho a la educación	42
2.8.2 Derecho a la salud	44
2.8.3 Derecho a la igualdad.....	47
2.8.4 Derecho al trabajo.....	49
2.8.5 Derecho a la dignidad.....	51
2.8.6 Derecho al agua y saneamiento (Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos)	53
2.9 Métodos de recolección de sangrado menstrual.....	55
2.9.1 Métodos de recolección de sangrado internos.....	56
2.9.2 Métodos de recolección de sangrado externos.....	61
2.9.3 Construyendo una Gestión Menstrual Digna.....	65
III. JUSTIFICACIÓN.....	68
IV. OBJETIVOS.....	70
Objetivo General	70
Objetivos Específicos.....	70
V. PRODUCTO	71
5.1 Campaña digital “MenstruAcción”	71
5.2 Taller “Hablemos de menstruAcción”	97

VI. FORMAS DE OPERACIÓN.....	99
6.1 Campaña digital “MenstruAcción”	99
6.2 Taller “Hablemos de MenstruAcción”	122
CONCLUSIONES	144
FUENTES CONSULTADAS.....	147
ANEXOS	151

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1. Calendario Menstrual.....	35
Imagen 2. Propuesta de tema	73
Imagen 3. Propuesta de delimitación de tema	73
Imagen 4. Propuesta de objetivo central.....	74
Imagen 5. Propuesta de objetivos específicos.....	74
Imagen 6. Propuesta de justificación	75
Imagen 7. Propuesta de abarcar acciones de promoción de la salud.....	75
Imagen 8. Propuesta de planteamiento de problema	76
Imagen 9. Propuesta de materiales educativos.....	76
Imagen 10. Icono.....	82
Imagen 11. Formato de Evaluación de Contenidos	86
Imagen 12. Historia de la menstruación	87
Imagen 13. Historia de la menstruación	87
Imagen 14. Tabúes y estigmas en torno a la menstruación.....	88
Imagen 15. Tabúes y estigmas en torno a la menstruación.....	88
Imagen 16. Menstruación desde el enfoque biológico.....	89
Imagen 17. Menstruación desde el enfoque biológico.....	89
Imagen 18. Menstruación desde el enfoque biológico.....	90
Imagen 19. Menstruación desde el enfoque biológico.....	90
Imagen 20. Menstruación desde el enfoque social	91
Imagen 21. Menstruación desde el enfoque social	91
Imagen 22. Menstruación desde el enfoque de derechos humanos.....	92
Imagen 23. Construyendo una menstruación digna	92
Imagen 24. Internos	93
Imagen 25. Externos.....	93
Imagen 26. Modificaciones sugeridas	94
Imagen 27. Diseño de banner con modificaciones	94
Imagen 28. Modificaciones sugeridas	95
Imagen 29. Diseño de banner con modificaciones	95
Imagen 30. Modificaciones sugeridas	96
Imagen 31. Diseño de banner con modificaciones	96
Imagen 32. Tablero de basta.....	128
Imagen 33. Memorama menstrual	134

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Insumos internos de gestión menstrual.....	57
Tabla 2. Insumos externos de gestión menstrual	62
Tabla 3. Contenidos de banners.....	80
Tabla 4. Evidencia de publicación de la campaña digital “MenstruAcción”	100
Tabla 5. Carta descriptiva.....	122

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Asistencia a taller “Hablemos de MenstruAcción”	126
Gráfica 2. ¿Desde cuándo?.....	130
Gráfica 3. ¿En dónde?	131
Gráfica 4. Significado para ti	132
Gráfica 5. Como promotor de la salud, ¿consideras funcional el material de la campaña digital “MenstruAcción”?	142
Gráfica 6. ¿Qué agregarías al material de la campaña digital “MenstruAcción”?	143

PRÓLOGO

La elección de la terminología en la investigación es crucial, ya que influye en la forma en que se representan las experiencias de diferentes grupos. En este trabajo, se utiliza tanto el término "mujeres" como "personas menstruantes" para abordar de manera inclusiva la diversidad de identidades de género relacionadas con la menstruación.

El término "personas menstruantes" se utiliza para incluir no solo a mujeres cisgénero, sino también a hombres trans y personas no binarias que menstrúan, promoviendo así una mayor inclusión, garantizando que todas las personas y mujeres que menstrúan se sientan incluidas y representadas. Por otro lado, la mención de "mujeres" busca visibilizar las experiencias únicas y específicas que enfrentan, tales como el estigma asociado a la menstruación y las desigualdades en torno a la gestión menstrual.

Este enfoque permite abordar temas que son particularmente relevantes para las mujeres y que pueden diferir de los de otros grupos. Al reconocer que las mujeres y personas menstruantes no son un grupo homogéneo, podemos analizar cómo las diferentes estructuras sociales y culturales impactan de manera desigual en sus vidas.

Al combinar ambos términos, se pretende lograr un equilibrio que represente adecuadamente la diversidad de experiencias, sin dejar de reconocer las realidades específicas que afectan a las mujeres. Este compromiso con el uso consciente del lenguaje es fundamental para asegurar que todas las voces sean escuchadas y representadas en este trabajo.

Agradecemos a los lectores por su comprensión y apoyo en la búsqueda de una representación justa e inclusiva a lo largo de esta investigación.

I. INTRODUCCIÓN

La menstruación, un proceso biológico fundamental en la vida de muchas personas, ha sido históricamente rodeada de tabúes y estigmas que han influido significativamente en su percepción y gestión. Este trabajo se centra en la Gestión Menstrual Digna, un enfoque emergente que busca superar estas barreras y promover prácticas que respeten la salud y la dignidad de las mujeres y personas menstruantes.

En la Fundamentación de esta investigación, se establece el contexto necesario para entender la importancia de la Gestión Menstrual Digna. Comenzamos con una exploración de los conceptos básicos de salud y promoción de la salud, y avanzamos hacia la intersección entre estos conceptos y la menstruación. Este análisis es crucial para comprender cómo la promoción de la salud puede integrarse eficazmente en la gestión menstrual, proporcionando una base sólida para las intervenciones propuestas.

El trabajo incluye una revisión exhaustiva de la historia y cultura mexicana, donde examinamos cómo las culturas Maya y Mexica abordaban la menstruación. Estas perspectivas históricas y culturales ofrecen una visión valiosa de cómo las creencias y prácticas ancestrales han moldeado las actitudes actuales hacia la menstruación.

También abordamos los tabúes y estigmas que han persistido en torno a la menstruación, así como el enfoque biológico del ciclo menstrual, que abarca la menstruación, la menarquia, la menopausia, el síndrome premenstrual y el autocuidado durante la menstruación. Asimismo, hablamos sobre el uso del calendario menstrual como una herramienta de autocuidado.

Desde una perspectiva social, exploramos cómo las personas menstruantes experimentan la menstruación en diferentes contextos y cómo esto impacta su vida diaria. El enfoque de derechos humanos es igualmente fundamental, ya que analizamos cómo el derecho a la educación, la salud, la igualdad, el trabajo, la dignidad y el acceso al agua y saneamiento están relacionados con la gestión menstrual, según la Declaración Universal de los Derechos Humanos y la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

La sección sobre métodos de recolección de sangrado menstrual ofrece un análisis detallado de las opciones disponibles, tanto internas como externas, y cómo estas pueden contribuir a una Gestión Menstrual Digna.

Finalmente, en el Producto, se presentan las iniciativas desarrolladas como parte de este trabajo: la campaña digital "MenstruAcción" y el taller "Hablando de MenstruAcción". Estas herramientas están diseñadas para informar y sensibilizar sobre la menstruación, promoviendo una mayor comprensión y respeto hacia este proceso natural.

En la sección de Formas de Operación, detallamos cómo se implementarán la campaña y el taller, proporcionando estrategias y metodologías para alcanzar los objetivos de sensibilización e información.

Este trabajo no solo busca contribuir al conocimiento sobre la menstruación y su gestión, sino también fomentar un cambio positivo hacia la dignidad y el respeto en torno a este aspecto fundamental de la salud. A través de una comprensión integral esperamos promover una Gestión Menstrual Digna más equitativa y accesible para todas las mujeres y personas menstruantes.

II. FUNDAMENTACIÓN

2.1. Salud

Mucho se ha hablado de lo que se considera ser una persona saludable, pues la definición de salud quedó establecida por la OMS en 1948 como: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (párr. 1).

Sin embargo, la salud debe entenderse de formas diferentes a partir del significado que se le atribuye de manera individual y desde la cultura de cada contexto.

Según Guzmán, L. et al. (2021):

Durante mucho tiempo, y aun en la actualidad, las definiciones de salud más frecuentes están asociadas a la medicina. Son definiciones relacionadas con los procesos de enfermedad y muchas veces describen lo que la salud no es. Es común escuchar que somos saludables cuando no padecemos ninguna enfermedad. (p. 73).

Consideramos que si bien, es cierto que la OMS en 1948 reconoció a la salud, no solo como la ausencia de afecciones o enfermedades, también es cierto que en la actualidad la mayor parte de las intervenciones que se realizan a favor de la salud abogan por el alivio a la enfermedad y no por la salud, dejando de lado aspectos importantes como el bienestar social.

Resulta importante mencionar que la definición de salud establecida por la OMS en 1948 no ha experimentado modificaciones en los últimos 76 años. En consecuencia, seguimos adaptando nuestras intervenciones basándonos en esa

concepción de salud propuesta por la organización. A pesar de que diversos autores han argumentado que la salud abarca más allá de la definición inicial, sus trabajos no han recibido el reconocimiento que merecen.

Un ejemplo de esto es (Chapela, 2010, como se citó en Sira y Gásperi, 2017) quien conceptualiza la salud como “una capacidad humana corporeizada de diseñar y decidir sobre futuros viables y de actuar para la consecución de estos futuros”. (pp. 7).

A su vez, Vélez (2007) amplía esta perspectiva al definir la salud como “Un conjunto de capacidades, condiciones de funcionamiento y oportunidades que le permiten al individuo desarrollarse en sociedad bajo sus expectativas y anhelos propios”. (p. 67).

Estas definiciones resaltan la necesidad de ampliar nuestra comprensión de la salud, reconociendo tanto la capacidad individual para forjar futuros saludables como las condiciones sociales que favorecen el desarrollo integral de las personas.

Desde nuestra perspectiva como promotoras de la salud y para el desarrollo de este trabajo, proponemos la siguiente definición:

La salud es el derecho fundamental que garantiza el pleno desarrollo de las capacidades humanas, permitiendo el cambio constante de actitudes, conductas y prácticas que posibilitan vivir en libertad y dignidad. Es un estado que promueve el bienestar en todas las etapas de la vida, asegurando que todas las personas tengan acceso a los recursos y servicios necesarios para alcanzar su máximo potencial.

2.2. Promoción de la Salud

Como mencionamos en el punto anterior, la noción de salud es un concepto construido que ha experimentado cambios a lo largo del tiempo y puede diferir entre culturas. De manera similar, esto se aplica a la Promoción de la Salud, ya que la percepción de lo que constituye la salud influye directamente en la definición y acción de Promoción de la Salud.

Cuando escuchamos el término Promoción de la Salud, normalmente pensamos en charlas, talleres, la distribución de folletos, murales informativos, consejos, y otras actividades dirigidas a la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida saludables. Si bien estas prácticas son válidas y constituyen una parte importante de la Promoción de la Salud, es fundamental destacar que existen otras acciones que pueden llevarse a cabo, dependiendo del enfoque que se le dé a la Promoción de la Salud.

(Henry Sigerist 1946) afirmó que la salud se promueve “proporcionando un nivel de vida decente, buenas condiciones de trabajo, educación, ejercicio físico y los medios de descanso y recreación”. (Secretaría de salud, 2015).

Su enfoque, aunque antiguo, sigue siendo relevante hoy en día. Sin embargo, su definición difiere de la establecida en la primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud, celebrada en Ottawa, Canadá, en 1986. En este evento, la Promoción de la Salud fue definida como:

...proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues,

no como el objetivo sino como la fuente de la riqueza de la vida cotidiana. (Conferencia Internacional de Promoción de la Salud, 1986).

Aunque ambas definiciones comparten el objetivo de mejorar la salud, el énfasis de Sigerist está en proporcionar condiciones para la salud, mientras que la definición de la Carta de Ottawa en 1986 se centra únicamente en capacitar a las personas para que tomen el control de su propia salud.

A partir de entonces, la promoción de la salud ha venido modificándose, tomando en cuenta nuevos aspectos. Diversos autores han ampliado el concepto, como es el caso de (Chapela 2009), quien describe a la Promoción de la Salud como: “Prácticas sociales que conduzcan a la integridad humana de los agentes sociales”.

(Chapela 2007) destaca la corriente emancipadora de la Promoción de la Salud, la cual reconoce a los seres humanos como seres capaces de construir conocimiento ético e independiente, permitiéndoles darle sentido a su modo de andar por la vida. (Blanco, 2016:140).

Para los propósitos de este trabajo, tomamos como referencia la definición anterior de María Chapela sobre la Promoción de la Salud, así mismo la perspectiva de Aliaga Huidobro (2003), quien destaca que la Promoción de la Salud “pone de relieve la consideración de que la salud hay que entenderla como una realidad social, compleja y como un proceso social-político y no circunscrita solo a una atención médica reparativa”. (p. 7).

Después de analizar los argumentos presentados, llegamos a la conclusión de que la promoción de la salud está estrechamente vinculada con la percepción individual y colectiva de la salud. Su alcance no se limita a grupos específicos de enfermos o en riesgo, sino que abarca a toda la población. Es un proceso que

requiere cambios tanto a nivel individual como grupal y comunitario, y se vale de diversas estrategias y herramientas para su implementación. Entre estas, la educación para la salud emerge como un pilar fundamental.

En la actualidad, la Promoción de la Salud ha experimentado un notable avance y reconocimiento, evidenciado por iniciativas como la creación de la licenciatura en Promoción de la Salud en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM). Este progreso marca un cambio significativo en la percepción de la Promoción de la Salud, que anteriormente se consideraba principalmente como un nivel de capacitación para técnicos de la salud.

El hecho de que la Promoción de la Salud ahora sea objeto de estudio en instituciones académicas resalta su importancia y la creciente comprensión de su impacto en la salud pública. Este reconocimiento refleja el valor que se le otorga a abordar la salud desde una perspectiva integral, que no solo se centra en el tratamiento de enfermedades.

A pesar de estos avances, es importante destacar que aún hay desafíos por superar en el ámbito de la Promoción de la Salud. No obstante, el hecho de que se esté debatiendo y desarrollando activamente este campo representa un paso adelante en la búsqueda de mejorar la salud pública y el bienestar de las comunidades.

2.3 Promoción de la Salud y Gestión Menstrual Digna

La gestión menstrual son todos los elementos que necesitan las mujeres y personas menstruantes para vivir de forma plena su menstruación. Ésta incluye productos (como tampones, toallas sanitarias, entre otros), información científica y libre de prejuicios, infraestructura sanitaria adecuada (acceso a productos de higiene personal, agua y saneamiento) así como servicios de salud de calidad. (Consejo Para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la CDMX, s. f.).

Es importante reconocer que la gestión menstrual digna no solo implica el acceso a productos, sino también la educación, el acceso a instalaciones adecuadas y la desestigmatización de la menstruación en la sociedad. La Promoción de la Salud se caracteriza por ser inclusiva y colaborativa, abarcando múltiples sectores y siendo adaptable a diferentes contextos y niveles operativos.

La Gestión Menstrual Digna puede enriquecerse desde la perspectiva de la Promoción de la Salud de diversas formas:

- Abordar a la menstruación como una realidad social, fomentando una conversación abierta para desafiar y eliminar los tabúes y estigmas asociados a este proceso, promoviendo así un ambiente de respeto y apoyo mutuo en la sociedad.
- Empoderar a las mujeres y personas menstruantes para que estén informadas al momento de elegir el método de recolección de sangrado menstrual que mejor se adapte a sus necesidades y preferencias. Las "necesidades" podrían incluir aspectos como comodidad, facilidad de uso, durabilidad, costos, entre otros factores prácticos. Mientras tanto, las "preferencias" se refieren a las elecciones personales basadas en gustos individuales, creencias culturales o cualquier otra razón subjetiva que

influya en la elección del método de recolección de sangrado menstrual que más convenga a su persona y salud, ya sean toallas sanitarias desechables o de tela, tampones, copas menstruales, entre otros métodos.

- Fomentar políticas públicas y programas que garanticen el acceso a productos de gestión menstrual de calidad para todas las mujeres y personas menstruantes.
- Promover la disponibilidad de instalaciones sanitarias adecuadas en espacios públicos y privados, con acceso a baños limpios para el cambio de productos de gestión menstrual.

Al abordar la Gestión Menstrual Digna desde la Perspectiva de la Promoción de la Salud, se busca mejorar la calidad de vida de las personas al reconocer su capacidad para construir conocimiento y gestionar su menstruación de manera digna.

2.4 Menstruación desde la historia y cultura mexicana

A lo largo de la historia, la menstruación ha estado rodeada de una serie de percepciones que han evolucionado con el tiempo. En el trasfondo de estas percepciones se encuentra su estrecha relación con la capacidad reproductiva. Sin embargo, es importante reconocer que la menstruación es más que simplemente un proceso relacionado con la fertilidad. También puede ser un símbolo de salud y vitalidad, indicando que el cuerpo está funcionando correctamente. La regularidad y la salud del ciclo menstrual son señales de equilibrio hormonal y bienestar físico. Por lo tanto, la menstruación no sólo tiene connotaciones reproductivas, sino que también puede ser vista como un indicador de la salud general.

En este contexto, se reconocen diversos significados atribuidos a este proceso natural de la vida, entre los cuales destacan dos fundamentales de las culturas maya y mexica: su estrecha conexión con el origen humano y su papel en rituales ceremoniales.

Es importante destacar que estos hallazgos significativos se han encontrado exclusivamente en estas dos culturas específicas, lo que subraya la diversidad de concepciones sobre la menstruación a lo largo de la historia. En el siguiente apartado, explicaremos con más detalle cómo era concebida la menstruación en cada una de estas culturas antiguas, profundizando en sus rituales, mitos y prácticas asociadas.

2.4.1 Cultura Maya

La cultura maya, con su rica historia y profunda cosmovisión, nos ofrece una perspectiva única sobre la menstruación, la cual adquiere una dimensión que va más allá de la biología, y se entrelaza con sus creencias, mitos y la comprensión de la fertilidad.

Los mayas concebían que las mujeres y su sexualidad estaban vinculadas con la esfera femenina del cosmos, en donde también ubican a la Luna y a la Tierra, esta última vista como la entidad que provee los mantenimientos para que los humanos vivan. Este ámbito femenino era señoreado por la diosa Madre quien regía la sexualidad, el tejido, la fertilidad de la tierra, las aguas y, en general, los ciclos vitales... De ahí, que en la mujer y especialmente en todo aquello relacionado con su fertilidad se viera no sólo una fuerza creadora sino también una fuerza destructora que dañaba o aniquilaba la vida. (López, M. 2011).

En la cultura maya, abundan diversos relatos que exploran el origen de la menstruación. Según una leyenda, Quetzalcoatl se estaba bañando, “se tocó el miembro viril” y el semen que brotó dió sobre una piedra de la que nació un murciélago (Arqueología Mexicana, 2010), conocido en la cultura maya como “Zotz”. Romero R, 2013 interpreta esta narrativa como “el nacimiento de un ser sagrado como resultado de la unión entre Quetzalcoatl y la tierra, simbolizada por la piedra”. (p. 120).

Por otro lado, El Códice Magliabechiano (1983:lám.61v) nos proporciona un relato que vincula el inicio de la menstruación con las flores,

que este Quetzalcoatl estando lavándose tocando con sus manos el miembro viril, echó de sí la simiente y la arrojó encima de una piedra y allí

nació el murciélago el cuál enviaron los dioses que mordiese a una diosa que ellos llaman Sochiquetzal que quiere decir rosa y le cortase de un bocado lo que tiene dentro del miembro femineo y que estando ella durmiendo lo cortó y lo trajo delante de los dioses y lo lavaron y del agua que de ello derramaron salieron rosas que no huelen bien y después el mismo murciélago llevó aquella rosa al Mictlalntecuhtli y allá lo lavó otra vez y del agua que de ella salió, salieron rosas olorosas que ellos llaman Suchiles, por derivación de esta diosa que ellos llaman Sochiquetzal y así tiene que las rosas olorosas vinieron del otro mundo de casa de este ídolo que ellos llaman Mictlalntecuhtli y las que no huelen dicen que son nacidas desde el principio en esta tierra.¹

Respecto a las flores como símbolo de la sexualidad en la Colonia, los tzeltales² le llamaban al periodo femenino k'un 'isim, que significa "menstruación, flores" (Laughlin y Haviland, 1988:237) y los cakchiqueles³ la nombraban iq yabil, "flor de la muerte, su costumbre". (Coto, 1983:235).

Igualmente en el maya yucateco se emplea la palabra hula para referirse a la menstruación, que también significa "flor" (Diccionario Maya Cordemex, op. cit.:242). Estos vocablos expresan un sentido de fertilidad y renovación, así como de apertura. (López, M 2011).

Lévi-Strauss, 1982: 319, tomo I como se citó en Romero, R, 2013, En la misma línea de pensamiento maya, se relata que Tezcatlipoca, el dios de la noche, mandó al murciélago a morder dentro de la vulva de Xochiquetzal, diosa de la fertilidad, porque a través de esta acción, el quiróptero⁴ hace la

¹ Michel Graulich (1990:205) fue el primero en considerar este relato como el inicio de las menstruaciones.

² Los pueblos Tzeltales y Tzotziles pertenecen a la gran familia maya cuyo tronco se desprende una rama que emigra de los Altos Cuchumatanes, Guatemala, a los Altos de Chiapas.

³ Agrupación lingüística de la familia maya. Tiene más hablantes en la República de Guatemala. En México tiene pocos hablantes.

⁴ Mamíferos voladores como los murciélagos y zorros voladores.

diferenciación de sexos, y le otorga a la diosa la capacidad de procreación a través de la perforación.

De este modo, el murciélago es considerado como el “dueño” de la menstruación, de la capacidad femenina de procrear, pues él la provocó y luego la administra permitiendo que se venga o se vaya (Plazas, 1998 como se citó en Romero, 2013). Estas creencias sobre el murciélago en la cultura maya han perdurado a lo largo de generaciones y han contribuido a su rica cosmovisión de la fertilidad y la reproducción.

Actualmente, algunos grupos mayas mantienen diversas creencias en torno a la menstruación. Por ejemplo encontramos en el comunicado personal de Jáuregui S, 2002 como se citó en Romero, R, 2013, que existe una tradición que sigue presente en nuestro país; las madres les decían a sus hijas que si alguien las llegaba a descubrir menstruando, le dijeran que un murciélago las había mordido, igual que sucedió con la Diosa Xochiquetzal.

La continuidad de estas tradiciones en la cultura maya nos señala la persistencia de narrativas ancestrales que siguen influyendo en nuestras actitudes y comportamientos hacia la menstruación en la actualidad. Reconocer esta influencia cultural nos impulsa a adoptar una perspectiva más amplia y respetuosa hacia las diversas formas en que se entiende y se vive la menstruación en México.

2.4.2 Cultura Mexica

La cultura mexica, también conocida como azteca, es otra de las civilizaciones que nos ofrece una valiosa perspectiva sobre la menstruación y cómo era vista en su contexto. Los mexicas, quienes florecieron en lo que hoy es el centro de México en el periodo que precedió a la llegada de los conquistadores españoles, tenían una comprensión única y profundamente arraigada de la menstruación.

Para los mexicas, la menstruación tenía una dualidad en su significado: por un lado, se percibía como un momento de purificación, donde las mujeres se despojaban de impurezas, relacionándolo con la manifestación de la diosa Tlazolteotl⁵, quien desempeñaba un papel crucial en la vida de esta civilización, encargándose de purificar a las personas de sus faltas y pecados mediante rituales específicos.

Su incipiente fecundidad debía atraer la de los campos de cultivo. Ellas podían hacer prosperar las milpas. Se consideraba que experimentaban un cambio de estado con su primera menstruación y la comunidad se beneficiaba de ello. De esta manera, la primera connotación de la menstruación es de vida, que se fusiona con procreación, fertilidad y vegetación. Al líquido catamenial se le reconoce como benefactor de la reproducción de la comunidad y de los campos. (López, 2013, como se citó en López, 2017).

A pesar del respeto hacia la menstruación, también había restricciones y tabúes asociados con este proceso. Por ejemplo, las mujeres que menstruaban

⁵ Del nahuatl (*tlazōlteōtl*, 'deidad de la inmundicia' *tlā*, prefijo; *zōlli*, inmundicia; *téōtl*, divino, luminoso') Era conocida como "la comedora de suciedad»

podían ser consideradas "sucias" o impuras durante ese período, lo que implicaba ciertas limitaciones en su vida cotidiana.

Durante el periodo menstrual se creía que las mujeres eran portadoras de fuerzas asociadas con la muerte, debido a que la menstruación representa la ausencia de feto, de vida, el peligro de la no continuidad del grupo. Ésta es sangre de desecho, pues no fue empleada en la reproducción. De manera que cada mes, la mujer menstruante es imbuida de una peligrosa fuerza sobrenatural que contamina y daña tanto a lo animado como a lo inanimado. (López, 2013, como se citó en López, 2017).

Además, se creía que la menstruación era utilizada para debilitar a los varones y a la familia en general, al incluir la sangre menstrual en alimentos, con el propósito de calmar a esposos violentos. Otra estrategia implicaba colocar ropa manchada con dicha sangre en la cabecera de la cama, ya que su olor también se consideraba útil para este propósito. (Rita, 1979, como se citó en López y Echeverría, 2011).

En grupos nahuas actuales, como entre los de Xolotla, la sangre menstrual, la de la parturienta y la de la recién parida pueden provocar una enfermedad peligrosa, que si no se le atiende lleva a la muerte. A este padecimiento se le conoce como quemada. El contagio tiene dos causas. La primera sería la falta de higiene personal de la mujer y de su entorno, y provocaría la enfermedad a su esposo e hijos. (López, 2013, como se citó en López, 2017).

En conclusión, la cultura mexicana, nos brinda una visión rica y compleja de la menstruación, que abarca desde la purificación espiritual hasta las restricciones culturales y los tabúes arraigados; la sangre menstrual, era un elemento que no solo afectaba la vida cotidiana, sino que también tenía implicaciones en la salud y la agricultura.

2.5 Tabúes y estigmas en torno a la menstruación

Según Moreno F, 1998:

Se habla de tabú para hacer referencia a una palabra cuyo uso debe evitarse, generalmente por motivos sociales, políticos, sexuales, supersticiosos o religiosos: la palabra existe, pero su empleo provoca rechazo o la recriminación de la comunidad o de un grupo social. (p. 202).

En el contexto de la menstruación es frecuente utilizar eufemismos. Estos son términos alternativos que empleamos en lugar de otros, con el fin de evitar mencionar lo que socialmente se considera tabú. En México, al igual que en muchas otras partes del mundo, existen tabúes y estigmas en torno a la menstruación. Las normas socioculturales, el estigma, los prejuicios y los tabúes sobre la menstruación son unas de las principales causas de exclusión y discriminación para las mujeres de todas las edades en todo el mundo. (Mieres G et al., 2022, p. 14).

En muchas comunidades mexicanas, se espera que las mujeres y personas menstruantes mantengan su menstruación en secreto y no hablen abiertamente sobre este tema, lo cual puede resultar en una falta de educación y comprensión sobre la menstruación. Además, ciertas tradiciones y creencias culturales en México asocian la menstruación con impureza, lo que puede llevar a la exclusión de actividades religiosas o sociales durante este período.

En algunas zonas de México, especialmente en áreas rurales o comunidades marginadas, el acceso a productos menstruales puede ser limitado o inexistente, lo que puede afectar gravemente la salud de las mujeres y personas menstruantes. Esta combinación de factores contribuye a la persistencia de tabúes y estigmas en torno a la menstruación en el país.

Es importante destacar que hay esfuerzos crecientes en México para abordar estos tabúes y estigmas. Existen organizaciones, activistas y educadores que trabajan para promover la educación menstrual, mejorar el acceso a productos menstruales y desafiar las creencias y prácticas perjudiciales en torno a la menstruación. Estos esfuerzos son fundamentales para promover la salud y el bienestar de todas las personas, independientemente de si menstrúan o no.

2.6. Menstruación desde el enfoque biológico

Hablar de la menstruación desde un enfoque biológico es esencial para comprender la salud reproductiva, promover la educación sexual, desestigmatizar la menstruación, fomentar la igualdad de género y abogar por políticas inclusivas. También, es fundamental para romper tabúes, promover la comprensión y garantizar el acceso a recursos para gestionar la menstruación.

Decidimos abordar este enfoque con el propósito de comprender el funcionamiento del ciclo menstrual y de identificar acciones que promuevan una menstruación digna. Consideramos que las prácticas de autocuidado son fundamentales para fomentar una experiencia menstrual placentera y digna para todas las personas.

2.6.1 Menstruación

La menstruación es un proceso biológico natural que experimentan la mayoría de las mujeres y personas menstruantes, desempeñando un papel fundamental en la salud reproductiva y el bienestar general. A pesar de su importancia, a menudo existe una comprensión limitada al intentar definirlo. Mientras las mujeres y personas menstruantes conocen este proceso por experiencia personal, a veces pueden tener dificultades para proporcionar una respuesta precisa cuando se les pregunta, "¿Qué es la menstruación?".

La dificultad radica en que, a lo largo del tiempo, la educación en torno a la menstruación ha sido insuficiente, y normalmente se ha limitado a los entornos del hogar y la escuela. En estos contextos, suelen utilizarse definiciones muy técnicas y poco comprensibles para el público en general. Sin embargo, es importante destacar que existen portales gubernamentales que ofrecen información clara y precisa. Por ejemplo, en las páginas de gobierno de la Ciudad de México, encontramos la siguiente definición,

Es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina; normalmente dura de 2 a 5 días, pero puede variar en cada persona. La mayoría de las niñas y adolescentes tienen su primera menstruación (regla o periodo) entre los 11 y 14 años, pero algunas empiezan a los 8 o hasta los 17 años. (Consejo Nacional de Población, 2021).

Esta definición proporciona información clara y accesible, lo que es esencial para una comprensión adecuada de la menstruación. La mejora de la educación sobre la menstruación es esencial para eliminar el estigma y promover la igualdad de género.

2.6.2 Menarquia/ Menarca

Ahora que hemos adquirido un conocimiento previo sobre la menstruación, es crucial abordar el concepto de Menarquia o Menarca, el cual hace referencia al primer episodio de menstruación en la vida de las mujeres y personas menstruantes, marcando el inicio de su ciclo menstrual.

La palabra menarquia, deriva del vocablo griego “mens” que significa mes y “arquía,” principio o comienzo, es decir “el comienzo del mes”. Este es el término médico utilizado para llamar a la primera menstruación, pero de manera más coloquial también se le conoce como Menarca. (PILARES, 2020).

La Menarquia o Menarca es un acontecimiento biológico y fisiológico importante en la vida de una persona, en particular de las mujeres y personas menstruantes. Marca la transición desde la infancia hacia la adolescencia y, eventualmente, la edad adulta.

La edad en la que ocurre varía de una persona a otra, pero generalmente se sitúa en un rango de entre los 11 y 14 años. Sin embargo, algunas personas pueden experimentar antes o después de este rango, esto por diversos factores, como la genética, la nutrición y la salud en general.

La Menarquia puede ser un momento de gran importancia en la vida de una persona. Es una transición hacia la madurez física y, en muchos casos, también desencadena discusiones sobre la educación sexual y la salud reproductiva. Además, puede tener un impacto en la autoestima y la percepción del propio cuerpo, ya que es una experiencia que a menudo se asocia con la llegada a la edad adulta.

Ante esto es fundamental que la educación sobre la Menarquia sea precisa, accesible y respetuosa. Las personas deben recibir información que les ayude a comprender los cambios en sus cuerpos y a manejar cualquier malestar o preguntas que puedan surgir. La educación sobre la Menarquia, al igual que la educación sobre la menstruación en general, debe ser clara, accesible y libre de estigmas.

2.6.3 Menopausia

A lo largo de la vida de las mujeres y personas menstruantes, se produce otro proceso de gran relevancia conocido como la "Menopausia".

El Instituto Nacional de Salud Pública define a la menopausia como el “cese de los periodos menstruales de una mujer, diagnosticada en retrospectiva, una vez que han transcurrido 12 meses consecutivos de amenorrea⁶”. (párr. 1).

Durante la menopausia, el cuerpo experimenta una serie de cambios hormonales significativos, en particular una disminución de los niveles de estrógeno⁷. Estos cambios pueden dar lugar a una serie de síntomas, como sensación de calor, cambios en el patrón de sueño, sequedad vaginal y alteraciones en el estado de ánimo. Cada persona puede experimentar la menopausia de manera diferente, lo que hace que sea un proceso individualizado.

Es importante destacar que la menopausia no sólo tiene implicaciones físicas, sino también emocionales y psicológicas. Puede ser un momento de reflexión sobre la vida, la salud y el bienestar en general. Además, puede ser un

⁶ Ausencia de períodos menstruales.

⁷ Hormona sexual presente en mujeres y personas menstruantes. Se sintetiza a partir del colesterol en el cuerpo.

período en el que se tomen decisiones importantes sobre la salud y el autocuidado.

La educación sobre la menopausia es esencial para que las mujeres y personas menstruantes comprendan los cambios que experimentan y puedan abordarlos de manera informada y saludable. A menudo, la menopausia se asocia con tabúes o estigmas, lo que puede dificultar la adaptación a esta nueva etapa de la vida.

2.6.4 Síndrome Premenstrual

La menstruación es parte de un ciclo que tiene un inicio y un final; sin embargo, durante este proceso surgen diversos cambios en el cuerpo de las mujeres y personas menstruantes. La gran mayoría experimentan durante la menstruación alguna forma de malestar físico o emocional, conocido como síndrome premenstrual, que generalmente se presenta aproximadamente una semana antes o durante los primeros días de su período menstrual.

El síndrome premenstrual se manifiesta de manera diversa y puede variar de un ciclo menstrual a otro. Los síntomas más habituales asociados al síndrome premenstrual incluyen:

- Alteraciones en el apetito
- Dolores de espalda
- Brotes de acné
- Hinchazón abdominal
- Cefaleas⁸
- Sentimientos de tristeza o depresión
- Tensión o ansiedad

⁸ Dolores de cabeza recurrentes.

- Irritabilidad
- Sudoración
- Sensibilidad en los senos al tacto
- Retención de líquidos
- Problemas de estreñimiento o diarrea

Para algunas mujeres y personas menstruantes, estos síntomas pueden ser tan intensos que les impiden realizar sus actividades cotidianas, mientras que otras pueden experimentar menos molestias e incluso ninguna.

2.6.5 El autocuidado durante la menstruación

La Organización Mundial de la Salud, (2023) define al autocuidado como:

La capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud y para prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de un trabajador de la salud o asistencial. (párr. 1).

En el contexto de la menstruación, el autocuidado comprende un conjunto de prácticas diseñadas para promover el bienestar físico, emocional y mental durante este período biológico natural. Es importante destacar que estas prácticas pueden variar según las preferencias individuales y las necesidades específicas de cada persona.

El autocuidado durante la menstruación puede incluir una variedad de actividades y enfoques, como:

- Consumir alimentos ricos en nutrientes y mantener una hidratación adecuada para ayudar a reducir los síntomas asociados con la menstruación.
- Mantener una rutina de ejercicio suave o moderada puede aliviar los cólicos y mejorar el estado de ánimo.
- Tomar tiempo para descansar, relajarse y practicar técnicas de alivio del estrés como la meditación o el yoga.
- Dedicar tiempo a actividades que promuevan el bienestar emocional, como la meditación, la lectura o escribir en un diario.
- Aplicación de calor (bolsa de agua caliente o una almohadilla térmica) para ayudar a aliviar los cólicos y molestias ocasionadas por la menstruación.
- Evitar alimentos y/o bebidas que puedan agravar los síntomas menstruales.

Es esencial comprender y conectar con el ciclo menstrual para practicar un autocuidado adecuado, ya que durante la menstruación, el cuerpo envía señales que se deben escuchar y respetar. Esto implica conocer las necesidades físicas y emocionales que surgen durante la menstruación.

Además, al reconocer y responder a estas señales, se pueden ajustar las rutinas y actividades para adaptarse mejor a los cambios hormonales y las posibles incomodidades que pueden surgir. Este nivel de conciencia y atención hacia el cuerpo no solo contribuye a un mayor bienestar durante la menstruación, sino que también fortalece la conexión con la salud y el ciclo menstrual.

2.6.6 Calendario menstrual: una herramienta de autocuidado

El Calendario Menstrual es una herramienta que se utiliza para identificar los procesos y cambios fisiológicos que ocurren de manera cíclica durante el ciclo menstrual. Más allá de utilizar el calendario menstrual únicamente para fines reproductivos, podemos emplearlo como una poderosa herramienta para promover la salud a través de acciones de autocuidado, ya que cada fase del ciclo menstrual ofrece oportunidades únicas para mejorar el bienestar de las mujeres y personas menstruantes. Para comprenderlo mejor, es necesario reconocer y distinguir sus fases:

Imagen 1. Calendario Menstrual

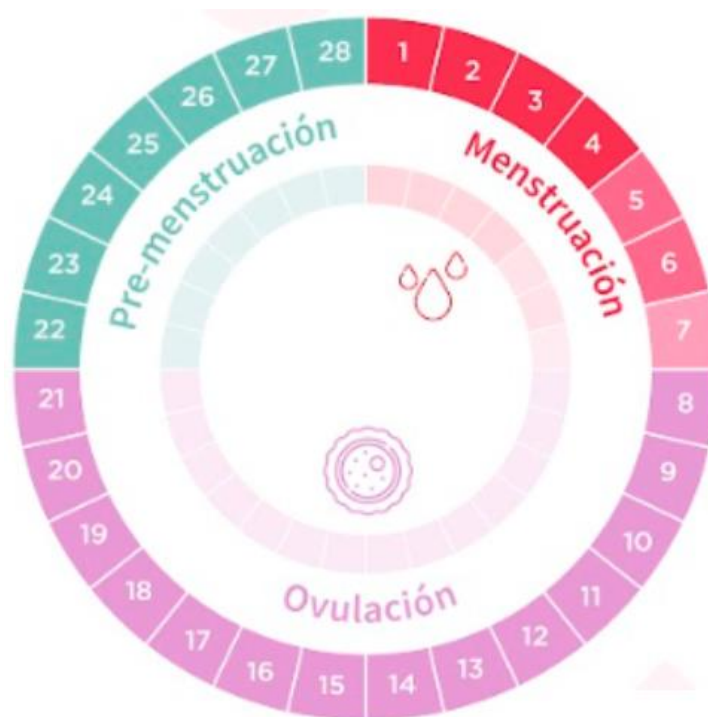


Imagen 1. Calendario menstrual en sus tres fases. Elaboración propia, (2023).

- **Menstruación:**

Esta fase marca el comienzo del ciclo menstrual, durante la cual el útero elimina sangre y tejido del endometrio a través de la vagina. El endometrio es la capa que recubre el interior del útero y se prepara cada mes para recibir un embrión. Si no ocurre la fecundación, el cuerpo elimina este tejido al no ser necesario. Este proceso suele durar entre 2 y 5 días, aunque la duración puede variar de una persona a otra.

Durante esta fase, es fundamental escuchar al cuerpo. El descanso, la hidratación y una alimentación adecuada son elementos clave.

Además, se puede optar por:

- Elegir prendas cómodas.
- Preparar una compresa caliente para aliviar los cólicos.
- Dedicar diez minutos a actividades de relajación, como la respiración y masajes en la zona del abdomen bajo.
- Uso de métodos anticonceptivos.
- Actividad sexual.

- **Ovulación:**

Durante esta fase, el óvulo madura y se libera desde los ovarios hacia las trompas uterinas, lo que desencadena un aumento en los niveles hormonales y prepara el revestimiento del útero para un posible embarazo.

La ovulación dura aproximadamente 24 a 48 horas, y durante este tiempo, el moco vaginal se vuelve más abundante, elástico y adquiere una apariencia similar a la clara de huevo, lo que facilita la movilidad de los espermatozoides.

Aunque la ovulación es breve, los días fértiles incluyen los días previos, ya que los espermatozoides pueden vivir hasta 5 días en el cuerpo, aumentando así las posibilidades de fecundación, mientras que los días infértiles son aquellos en los que no hay óvulo disponible para la fecundación antes o después de la ovulación.

Las prácticas de autocuidado en esta fase pueden ser:

- Autorreflexión para el crecimiento personal.
- Uso de métodos anticonceptivos.
- Hidratación.
- Aprovechar el tiempo y energía para realizar actividades.
- Actividad sexual.

- **Pre-menstruación:**

En esta fase los niveles de hormonas comienzan a disminuir, y es común experimentar el síndrome premenstrual. Si el óvulo no es fecundado, será expulsado durante la próxima menstruación.

Algunas prácticas de autocuidado en esta fase pueden ser:

- Descanso suficiente.
- Realizar actividades de relajación.
- Gestionar el estrés.
- Seguimiento de síntomas, identificar patrones y tomar medidas para aliviarlos en ciclos futuros.
- Uso de métodos anticonceptivos.
- Actividad sexual.

El autocuidado a lo largo del ciclo menstrual destaca la importancia de priorizar el cuidado personal como un aspecto esencial para una vida equilibrada,

promoviendo la aceptación y reconocimiento de las diferentes experiencias individuales. Esto evidencia cómo el autocuidado en todas las etapas del ciclo menstrual contribuye a una vida más plena y saludable, integrando el cuidado físico y emocional como componentes fundamentales para el bienestar integral.

2.7 Menstruación desde el enfoque social

El enfoque social busca comprender, explicar y diagnosticar algún hecho a partir de la relación existente entre las personas y su entorno. En este contexto Según Cardozo (2015) como se citó en Mieres G et al., 2022, p. 15) “las representaciones sociales sobre el ciclo menstrual refuerzan estereotipos de género, esto coloca a las mujeres en una posición de supuesta inferioridad intelectual, física y emocional simplemente por el hecho de menstruar”.

Lo anterior, resalta la importancia de analizar críticamente las percepciones sociales en torno a la menstruación desde una perspectiva sociológica, considerando sus implicaciones en la construcción de roles de género y en la experiencia de las mujeres y personas menstruantes en la sociedad.

Es decir, la menstruación debe ser vista como un tema social para promover la igualdad, los derechos humanos y el bienestar, así mismo, abordar este tema de manera inclusiva y respetuosa es esencial para una sociedad más equitativa y comprensiva.

2.7.1 Personas menstruantes

Históricamente, se asociaba a la menstruación con la feminidad, usando términos como "mujeres" o "mujeres en edad fértil". Sin embargo, se reconoce ahora que algunas personas transgénero y no binarias también pueden menstruar.

Por lo tanto, el término "personas menstruantes" es una expresión inclusiva que reconoce que no todas las personas menstruantes se identifican como mujeres, esto busca incluir a todas las personas que pueden experimentar este proceso biológico, independientemente de su identidad de género.

Anahí Rodríguez, fundadora y vocera de Menstruación Digna México, enfatiza que, "No todas las mujeres menstrúan y no todas las que menstrúan son mujeres".

Es decir, no todas las mujeres menstrúan por diferentes razones, entre ellas: niñas y jóvenes que no han experimentado la menarquía, personas con menopausia, histerectomía⁹, estrés, trastornos alimenticios, enfermedades o por el uso de anticonceptivos que interrumpen la menstruación.

Y por otro lado, no todas las personas que menstrúan son mujeres, es decir, personas transgénero¹⁰, no binarias¹¹ y de género diverso también pueden experimentar este proceso.

Utilizar un lenguaje inclusivo en torno a la menstruación es un paso importante en la construcción de un mundo más inclusivo y respetuoso, donde

⁹ Mujeres que nacieron con útero, pero por alguna clase de complicación médica se lo tuvieron que retirar y por ello ya no tienen sangrado.

¹⁰ Se refiere a aquellas cuya identidad de género no coincide con el sexo clasificado al nacer, determinado por las características físicas, y que pueden desear hacer una transición al sexo con el que se identifican.

¹¹ Se refiere a aquellas personas cuya identidad de género no se ajusta exclusivamente a las categorías de masculino o femenino. Pueden identificarse como una combinación de ambos géneros, como un género diferente, o pueden no identificarse con ningún género en absoluto.

todas las personas se sientan reconocidas y valoradas, independientemente de su identidad de género. Este compromiso con la inclusión contribuye a la creación de sociedades más equitativas y empáticas.

2.8 Menstruación desde el enfoque de derechos

La menstruación, desde una perspectiva de derechos humanos, es un tema de gran relevancia que merece una consideración especial. Los derechos humanos son esenciales para garantizar el bienestar y la igualdad de todas las personas, independientemente de su género, y esto incluye a las personas que menstrúan.

Los Derechos Humanos son el conjunto de prerrogativas sustentadas en la dignidad humana, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral de la persona. Este conjunto de prerrogativas se encuentra establecido dentro del orden jurídico nacional, en nuestra Constitución Política, tratados internacionales y leyes. (Comisión Nacional de los Derechos Humanos-México s. f. párr. 1).

Los derechos humanos son inherentes a todos los seres humanos en virtud de su dignidad humana. La menstruación tiene una relación fundamental con la dignidad humana; cuando las mujeres y personas menstruantes no tienen acceso a educación, instalaciones de baño seguras y a métodos de recolección de sangrado menstrual, no pueden manejar este proceso natural de manera digna.

Las burlas, discriminación, tabúes y estigmas hacia la menstruación, así como la exclusión y la vergüenza, también atentan contra el principio de dignidad humana.

En este contexto, la menstruación se convierte en un tema interseccional que afecta tanto a la salud como a la igualdad de género. A continuación, explicaremos cómo los derechos humanos están intrínsecamente relacionados con la menstruación, basándonos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, proclamada el 10 de diciembre de 1948, por la Asamblea General de las Naciones Unidas en París, Francia y la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos última reforma publicada 22 de marzo de 2024.

2.8.1 Derecho a la educación

En su Artículo 26, la Declaración Universal de los Derechos Humanos señala que “toda persona tiene derecho a la educación, misma que deberá ser gratuita, al menos en lo que corresponde a la instrucción elemental y fundamental”. (párr. 51).

Esta proclamación marcó un hito en la historia al reconocer la importancia de garantizar que todas las personas tengan acceso a la educación, sin importar su origen o circunstancias. Sin embargo, para que el derecho a la educación sea verdaderamente igualitario, debemos considerar su relación con un tema que a menudo ha sido marginado: la menstruación.

La menstruación es una parte natural de la vida de las mujeres y personas menstruantes. Sin embargo, en muchas partes del mundo, se le asocia a tabúes, estigmas y desafíos que pueden afectar negativamente el acceso a la educación, especialmente para las mujeres y personas menstruantes.

Con el término “educación” no solo nos referimos a asistir a una escuela o recibir instrucción, sino que abarca la oportunidad de desarrollar plenamente el potencial de cada persona, es decir, la educación adecuada es la base para adquirir conocimientos, habilidades y competencias necesarias para una vida plena y productiva. Esto incluye no solo la educación formal, sino también la educación informal a lo largo de toda la vida.

A través de la educación, las personas pueden empoderarse, tomar decisiones informadas y participar activamente en la vida de sus comunidades y sociedades. Además, la educación es un motor para la innovación y el progreso social. En este sentido, el derecho a la educación contribuye al desarrollo

individual y colectivo al promover la igualdad de oportunidades y la movilidad social.

La promoción de la educación y la conciencia sobre la menstruación es esencial para combatir los estigmas y tabúes asociados. Por lo tanto, es necesario incorporar información menstrual en programas educativos y campañas de sensibilización, de esta manera se puede avanzar hacia una sociedad más igualitaria, donde todas las personas tengan la oportunidad de ejercer plenamente su derecho a la educación, independientemente de su género o circunstancias relacionadas con la menstruación.

2.8.2 Derecho a la salud

En su Artículo 25, la Declaración Universal de Derechos Humanos señala que,

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; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad. (párr. 49).

En el contexto de la promoción de la salud, se ha considerado que la salud no es sólo un estado abstracto¹², sino que se percibe como un elemento que influye en la capacidad de las personas que permite llevar una vida individual, social y económicamente productiva.

La salud abarca diversos aspectos subjetivos (bienestar físico, mental y social), objetivos (capacidad de funcionamiento) y aspectos sociales (adaptación y trabajo socialmente productivo), por tanto, la salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida.

Dicho lo anterior, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) resalta que la falta de atención a la salud menstrual conlleva a que muchas mujeres y personas menstruantes sufran durante años sin recibir la atención médica necesaria y adecuada, afectando negativamente su calidad de vida, bienestar y salud. Este aspecto destaca la importancia de reconocer la interconexión entre el derecho a la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales, que están intrínsecamente vinculados con la menstruación.

¹² Que está desligada de las experiencias y situaciones reales de las personas

En este contexto, una dieta equilibrada y nutritiva es esencial para mantener la salud en general, incluida la salud menstrual. La alimentación adecuada contribuye a la regularidad hormonal y al bienestar físico; estos factores son importantes durante el ciclo menstrual.

De igual manera, el acceso a productos de gestión menstrual, ropa limpia y cómoda también son importantes para el bienestar durante la menstruación.

Por lo tanto, es esencial reconocer la importancia del acceso equitativo a servicios de salud que aborden de manera integral todas las necesidades mencionadas a favor de la salud menstrual. Esta atención no solo debe centrarse en el alivio de síntomas, sino también en la educación y la promoción de la salud menstrual, especialmente cuando la menstruación obstaculiza la participación de mujeres y personas menstruantes en actividades cotidianas.

En ocasiones, el dolor que se presenta antes o durante la menstruación puede ser incapacitante, como es el caso de la dismenorrea¹³. A esto se suman otros síntomas asociados con la menstruación, como el síndrome premenstrual.

Además, la falta de información sobre los síntomas menstruales puede propiciar la confusión con algunas patologías tales como la menorragia¹⁴, riesgo de anemia, síndrome del ovario poliquístico, endometriosis¹⁵ y fibromas¹⁶. Estos aspectos no solo afectan la salud física, sino que también pueden tener un impacto significativo en la salud mental y emocional de todas las mujeres y personas menstruantes.

¹³ Dolor abdominal bajo antes o durante la menstruación

¹⁴ Sangrado menstrual excesivo

¹⁵ Crecimiento de un tejido similar al revestimiento del útero fuera del útero

¹⁶ Tumores no cancerosos que se forman en la pared del útero

La falta de servicios de salud centrados en la menstruación perpetúa desigualdades contribuyendo a la marginación de mujeres y personas menstruantes, destacando la necesidad de políticas públicas y programas que promuevan la equidad de género en la atención médica, garantizando un acceso justo y sin discriminación en el acceso a los servicios de salud.

Es importante destacar que las personas en situación de calle enfrentan desafíos adicionales, ya que la carencia de vivienda puede resultar en la falta de acceso a instalaciones sanitarias adecuadas y productos para la gestión menstrual, complicando así el manejo de la menstruación. Esta situación resalta la importancia de abordar las necesidades específicas de las personas en situación de calle, asegurando servicios y recursos que les permitan vivir su menstruación de manera digna y saludable.

En conclusión, el acceso a los servicios de salud, incluyendo una atención especializada en salud menstrual, es un pilar fundamental para construir una sociedad más equitativa. De esta manera, todas las personas tienen la oportunidad de disfrutar de un nivel de vida adecuado que les permita acceder a los servicios de salud, incluyendo aquellos necesarios para su bienestar integral, abordando de manera específica las necesidades relacionadas con la menstruación.

2.8.3 Derecho a la igualdad

En su Artículo 7, la Declaración Universal de Derechos Humanos señala que “todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación”. (párr. 18).

Este artículo enfatiza la importancia del derecho a la igualdad ante la ley y la prevención de la discriminación. A medida que abordamos la relación entre el derecho a la igualdad y la menstruación, se hace evidente que aún existen desafíos importantes que deben superarse.

Las mujeres y personas menstruantes han enfrentado discriminación en varias formas debido a la falta de comprensión y aceptación de este proceso. Uno de los principales problemas relacionados con la menstruación es la falta de acceso a productos menstruales. La discriminación económica basada en la menstruación a menudo se traduce en la falta de acceso a oportunidades de educación y empleo, lo que perpetúa la desigualdad de género.

Además, los estigmas y tabúes en torno a la menstruación pueden llevar a la marginación social, lo que afecta negativamente la salud mental y emocional de las mujeres y personas menstruantes. La falta de comprensión y apoyo también puede dar lugar a la exclusión y a un trato injusto en la sociedad, entornos laborales y educativos.

El derecho a la igualdad, tal como se establece en la Declaración Universal de Derechos Humanos, exige que se tomen medidas para abordar la discriminación relacionada con la menstruación. Esto incluye:

- **Educación y Sensibilización:** Inclusión de información sobre la menstruación en programas educativos y campañas de sensibilización.
- **Acceso a Productos Menstruales:** Garantizar que todas las personas tengan acceso a productos menstruales asequibles y de calidad, para reducir la discriminación económica.
- **Entornos Inclusivos:** Se deben crear entornos de trabajo y educativos inclusivos que no discriminen a las mujeres y personas menstruantes. Así como, proporcionar apoyo en caso de necesidad.
- **Legislación y Políticas:** Los gobiernos y las instituciones deben promulgar leyes y políticas que prohíban la discriminación basada en la menstruación y que promuevan la igualdad de género.

El derecho a la igualdad, según se establece en la Declaración Universal de Derechos Humanos, es un recordatorio constante de la importancia de abordar la discriminación en todas sus formas.

En el contexto de la menstruación, la discriminación persistente debe ser enfrentada de manera decisiva. Se debe garantizar la igualdad de protección y oportunidades para todas las personas; independientemente de su género o circunstancias relacionadas con la menstruación, todo esto es esencial para avanzar hacia una sociedad más justa y equitativa.

2.8.4 Derecho al trabajo

En su Artículo 23, la Declaración Universal de Derechos Humanos señala que “Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social” (párr. 46).

Las mujeres y personas menstruantes, al igual que cualquier otro trabajador, tienen el derecho fundamental a recibir una compensación justa por su labor. Sin embargo, la menstruación puede generar desafíos específicos dentro del ámbito laboral, como la necesidad de acceso a instalaciones adecuadas y salubres, tiempos flexibles o permisos para gestionar el impacto físico y emocional que hay durante la menstruación.

Para garantizar la equidad, es esencial que las políticas laborales consideren las particularidades de la salud menstrual y proporcionen un entorno de trabajo que respete y promueva la dignidad humana.

Esto incluye medidas como:

- Concientización sobre la menstruación: desarrollar programas educativos en los lugares de trabajo para fomentar la comprensión y empatía hacia las cuestiones relacionadas a la menstruación.
- Instalaciones adecuadas: garantizar la disponibilidad de baños limpios y equipados con elementos necesarios para gestionar la menstruación, como agua, papel higiénico, contenedores de basura y dispensadores de productos menstruales.
- Flexibilidad laboral: implementar la nueva reforma a la Ley Federal del Trabajo que permite a las mujeres y personas menstruantes que sean diagnosticadas con dismenorrea primaria o secundaria de grado

incapacitante, obtener una licencia laboral con goce de sueldo de hasta tres días, sin que esto genere afectaciones a sus salarios.

- Apoyo social: fomentar una cultura organizacional que promueva la empatía y la comprensión hacia las necesidades específicas relacionadas a la menstruación, creando un ambiente de trabajo solidario y libre de discriminación.

Lo anterior, contribuye a la promoción de la igualdad de género en el ámbito laboral, ya que elimina tabúes y estigmas asociados a la menstruación, facilitando que las mujeres y personas menstruantes puedan desempeñarse plenamente en sus trabajos sin la preocupación o interrupción causada por la falta de acceso a productos y espacios para gestionar la menstruación.

Por tanto, el ejercicio efectivo del derecho al trabajo proporciona a las mujeres y personas menstruantes las condiciones necesarias no solo para desempeñarse laboralmente, sino también para hacerlo en un entorno que respeta su dignidad y bienestar, así como un entorno laboral inclusivo que reconoce y aborda las necesidades específicas relacionadas con la menstruación, contribuyendo así a la creación de condiciones laborales más equitativas y respetuosas para todas y todos.

2.8.5 Derecho a la dignidad

En su Artículo 1, la Declaración Universal de Derechos Humanos señala que, “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”. (párr. 12).

El derecho a la dignidad constituye un pilar fundamental dentro del marco de los derechos humanos. Es el fundamento sobre el cual se erigen todos los demás derechos. La Declaración Universal de los Derechos Humanos establece de manera explícita que todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos.

Este principio nos recuerda la importancia de tratar a todas las personas con respeto, empatía y justicia. La promoción y protección de la dignidad humana es esencial para construir un mundo más justo y equitativo en el que todos puedan disfrutar de sus derechos fundamentales. Su aplicación a la menstruación es de vital importancia. Garantizar el acceso a productos menstruales, proporcionar educación adecuada y combatir el estigma en torno a la menstruación son pasos esenciales para proteger y promover la dignidad de las mujeres y personas menstruantes.

Creemos que la discusión sobre la dignidad no debería girar en torno a la atribución de una dignidad superior o inferior a los seres humanos. En cambio, es crucial reconocer la necesidad de tratar a cada individuo como lo que es, sin categorizar su dignidad, ya que lo esencial para cualquier persona es ser tratada con respeto y consideración, independientemente de sus características, incluyendo su experiencia con la menstruación.

El derecho a la dignidad durante la menstruación implica tratar a las mujeres y personas menstruantes con igual respeto y consideración que a cualquier otro individuo. Reconocer que la experiencia menstrual no disminuye ni aumenta la dignidad inherente a cada persona es fundamental. En lugar de categorizar o estigmatizar basados en la menstruación, es esencial garantizar que todos sean tratados con igualdad y respeto, independientemente de sus características biológicas o circunstancias individuales.

2.8.6 Derecho al agua y saneamiento (Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos)

En su Artículo 4, la Constitución Política de México señala que, “Toda persona tiene derecho al acceso, disposición y saneamiento de agua para consumo personal y doméstico en forma suficiente, salubre, aceptable y asequible”. (párr. 10).

Para todas las mujeres y personas menstruantes, tener acceso a agua limpia es crucial para lavar y mantener la higiene de todos los productos menstruales, así como para realizar el aseo personal durante la menstruación.

Esto no solo es esencial para su bienestar físico, sino que también contribuye a preservar su dignidad y promover su salud.

Además, el saneamiento del agua es crucial para asegurar que los lugares donde se realiza el cambio de método de recolección de sangrado menstrual sean limpios y seguros. Esto es especialmente importante para prevenir infecciones y problemas de salud asociados con una gestión menstrual inadecuada.

La limitación en el acceso al agua en comunidades también puede tener impactos adicionales en la menstruación y la vida de las mujeres y personas menstruantes:

- Impacto en la educación: la ausencia de instalaciones adecuadas, como baños con acceso a agua, puede llevar a la ausencia escolar de las niñas y mujeres durante la menstruación lo que afecta directamente su educación y desarrollo académico.

- **Riesgo de enfermedades:** la falta de agua limpia y saneamiento adecuado aumenta el riesgo de enfermedades como infecciones urinarias o infecciones del tracto reproductivo.
- **Impacto en la salud psicosocial:** la preocupación constante por la disponibilidad de agua para la gestión menstrual puede generar estrés psicosocial en mujeres y personas menstruantes. Esta carga emocional también puede influir en su bienestar general y calidad de vida.

En conclusión, el acceso a agua suficiente y salubre proporciona las condiciones necesarias para que las mujeres y personas menstruantes puedan gestionar su menstruación de manera segura y digna, contribuyendo así a su salud y bienestar general.

2.9 Métodos de recolección de sangrado menstrual

Para abordar por completo la gestión menstrual digna, es necesario familiarizarse con los diversos métodos de recolección de sangrado menstrual, comprender los aspectos relacionados con la elección, el uso y las recomendaciones generales, ayuda a alcanzar el disfrute de una gestión menstrual digna.

Optamos por utilizar la categorización de métodos presentada en la Guía de Salud Menstrual de la Escuela La Tribu para nuestro trabajo de investigación debido a su capacidad para proporcionar una comprensión exhaustiva de los diferentes métodos de recolección del sangrado menstrual. Esta clasificación nos permite adquirir un conocimiento detallado que facilita la toma de decisiones fundamentadas sobre cuál método de recolección se adapta mejor a las necesidades individuales de cada persona.

2.9.1 Métodos de recolección de sangrado internos

Los métodos de recolección de sangrado menstrual internos son aquellos que se utilizan dentro de la vagina para recolectar el sangrado menstrual. Entre ellos se encuentran la esponja, el tampón y la copa menstrual. Es necesario comprender y abordar esta categoría por diversas razones.

En primer lugar, reconocer esta categoría nos permite desafiar los tabúes y estigmas asociados con la menstruación. Normalizar estas conversaciones y entender estos productos menstruales como herramientas de autocuidado es fundamental para promover la igualdad de género y el respeto por la salud menstrual.

Al comprender las opciones disponibles, sus beneficios y posibles riesgos, las mujeres y personas menstruantes, pueden elegir lo que mejor se adapte a sus necesidades individuales y estilo de vida, promoviendo así su autonomía y una gestión menstrual digna.

A continuación, se presenta la tabla 1 con información precisa que ayuda a visualizar y comparar aspectos clave, facilitando así una elección informada.

Tabla 1. Insumos internos de gestión menstrual

Insumos	Aspectos a considerar	Recomendaciones
<p>Tampones Productos con forma cilíndrica que se posicionan dentro del canal vaginal, tienen distintos diseños, tamaños y absorbencia. Están confeccionados por diversos materiales, tales como: algodón y/o rayón, viscosa, poliéster o una combinación de estos, con un cordón para su retiro (SERNAC, 2020). Cada tampón tiene una duración promedio de uso de 4 a 8 horas, luego se debe cambiar y desechar.</p>	<p>Efectos en la salud vulvovaginal. Los principales problemas asociados al uso de tampón son en relación con su capacidad de absorción, el material y uso incorrecto (por ejemplo, usarlos por más de ocho horas), el uso durante la noche (no está recomendado) y el no seguir las instrucciones de inserción. Su uso por más de ocho horas, su uso durante la noche o la inserción del tampón sin medidas de higiene favorecen el crecimiento de toxinas que pueden desencadenar en infecciones graves (Billon et al., 2020; Nonfoux et al., 2018; Vostral, 2017). El producto químico residual y la fragancia de los tampones pueden provocar reacciones alérgicas.</p> <p>Efectos en el medio ambiente. Tienen efectos negativos en el medio ambiente, dado su prolongado tiempo de degradación.</p>	<p>Recomendable para quienes busquen un insumo práctico que otorgue libertad de movimiento.</p> <p>Pueden ser útiles para mujeres que desean transitar al uso de la copa menstrual.</p> <p>Requiere el conocimiento y autoexploración de la vulva y canal vaginal, para su correcta introducción.</p> <p>Recomendable para promover el empoderamiento y autoconocimiento de los genitales externos e internos.</p>

Insumos	Aspectos a considerar	Recomendaciones
<p>Copa menstrual Es un dispositivo flexible de látex o silicona o elastómero termoplástico que se inserta dentro de la vagina para contener el flujo vaginal. Es una opción segura para contener la menstruación. La copa tiene una duración de uso de 6 a 12 horas, luego se debe vaciar, lavar y volver a insertar. Son reutilizables y tienen una vida útil de 10 años aproximadamente.</p>	<p>Efectos en la salud vulvovaginal. Su uso correcto no representa un riesgo para el aparato genitourinario o la flora vaginal. El reporte de fuga menstrual durante su uso es similar o menor al uso de tampones o toallas desechables. Se han reportado algunos efectos adversos poco frecuentes, especialmente cuando no se usa correctamente, como: dolor, heridas o alergias cutáneas en la cavidad vaginal, molestias tracto urinarias o síndrome de shock tóxico o necesidad de asistencia de algún profesional para retirarla (Van Eijk, 2019).</p> <p>Efectos en el medio ambiente. Tienen efectos positivos en el medio ambiente. Anualmente, al ser reutilizable, es la alternativa más económica, ya que es una inversión que se realiza cada diez años (vida útil del producto).</p>	<p>Puede presentar dificultades en: niñas que inician sus ciclos menstruales, por la curva de aprendizaje; en mujeres que tienen condiciones como vaginismo¹⁷, vulvodinia¹⁸ u otra afectación en los músculos que rodean la vagina; en mujeres operadas en la zona vulvovaginal, por razones ginecológicas o por partos vaginales con sutura reciente, pudiendo generar molestias e incomodidad.</p>

¹⁷ Es una afección en la que los músculos de la vagina se contraen y se tensan involuntariamente en respuesta a la penetración sexual

¹⁸ Es una molestia o un dolor crónico en la zona que rodea la abertura de la vagina.

Insumos	Aspectos a considerar	Recomendaciones
<p>Disco menstrual Cuerpo flexible, hecho de silicona hipoalergénica certificada por FDA, que se inserta dentro de la vagina para contener el flujo vaginal. Tiene una forma ovalada, que hace menos complicada su inserción y cuenta con estructura hexagonal y con un doble borde que evita las fugas. Permite tener relaciones sexuales penetrativas durante la menstruación. El disco tiene una duración de uso de 6 a 12 horas, luego se debe vaciar, lavar y volver a insertar. Son reutilizables y tienen una vida útil de 5 años aproximadamente.</p>	<p>Efectos en la salud vulvovaginal. Su material hipoalergénico y sin látex lo hace un producto seguro y eficaz. Su diseño, libre de químicos y fibras irritables, permite su reutilización durante el paso de los años sin provocar sequedad ni afectación en la flora vaginal cuando se usa correctamente.</p> <p>Efectos en el medio ambiente. Tienen efectos positivos en el medio ambiente al ser reutilizables.</p>	<p>No se recomienda para mujeres que tengan alteraciones importantes en el piso pélvico, ni en mujeres que hayan tenido un aborto, parto o cirugía del cuello del útero reciente.</p> <p>Recomendable para quienes busquen un insumo práctico que otorgue libertad de movimiento.</p> <p>Recomendable para promover el empoderamiento y autoconocimiento de los genitales externos e internos.</p> <p>No se recomienda para mujeres que tengan alteraciones importantes en el piso pélvico o cuello uterino, o que hayan tenido un aborto o parto reciente si hubo intervención en el cuello uterino.</p>

Insumos	Aspectos a considerar	Recomendaciones
<p>Esponja menstrual Este insumo corresponde a una esponja menstrual natural (marina) que se introduce en la cavidad vaginal.</p>	<p>Desde 1980 la Food and Drug Administration (FDA) no las recomienda y fueron retiradas del mercado por su posible relación con el síndrome de shock tóxico menstrual, luego de un estudio realizado en la Universidad de Iowa y de Atlanta. Dicho estudio encontró dentro de ellas varios microorganismos y distintos materiales como arena, polvo, bacterias, etc.</p>	<p>En la actualidad NO se recomienda su uso.</p>
<p>Tabla 1. Clasificación de los diversos métodos internos de recolección de sangrado menstrual, ofreciendo una visión detallada y organizada, para facilitar la comprensión y la toma de decisiones informadas. Recuperado de: Mieres G, P., Ribbeck B, D., Maldonado P., M., Reig N., V., & Villagra I., J. (2022). <i>Guía de salud menstrual</i>. Escuela La Tribu. Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu.pdf (minmujer reg.gob.cl) N., V., & Villagra I., J. (2022). <i>Guía de salud menstrual</i>. Escuela La Tribu. Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu.pdf (minmujer reg.gob.cl)</p>		

2.9.2 Métodos de recolección de sangrado externos

Los métodos de recolección de sangrado menstrual externos son aquellos que se utilizan fuera de la vagina para recolectar el sangrado menstrual. Entre ellos se encuentran: las toallas desechables, las toallas de tela y los calzones menstruales, estos métodos son los más tradicionales y universales.

Aunque las toallas desechables suelen ser la primera opción para gestionar la menstruación debido a su conveniencia, su frecuente incomodidad y el impacto ambiental que generan están llevando a muchas personas a reconsiderar su elección. Cada vez se buscan alternativas más cómodas y sostenibles, como las toallas de tela reutilizables y los calzones menstruales.

Para entender mejor las ventajas y desventajas de cada método de recolección de sangrado menstrual externo, a continuación, se presenta la tabla 2 con información precisa que ayuda a visualizar y comparar aspectos clave, facilitando así una elección informada.

Tabla 2. Insumos externos de gestión menstrual

Insumos	Aspectos a considerar	Recomendaciones
<p>Toallas Desechables Cuerpo absorbente que se posiciona dentro de la ropa interior durante la menstruación. Fabricadas con estructura de capas y centro absorbente, destinadas a absorber, distribuir y confinar la sangre. Se componen a partir de polietileno, polipropileno, algodón, en sus primeras cubiertas, y fibras de celulosa, papel laminado, polímero superabsorbente (SPA) y poliacrilato de sodio en su centro absorbente. Cada toalla tiene una duración de uso de 3 a 6 horas, posteriormente, se deben desechar.</p>	<p>Efectos en la salud vulvovaginal. Se ha encontrado que en el uso de las toallas desechables hay liberación de compuestos orgánicos volátiles (COV), ftalatos y parabenos (para las fragancias) que pueden causar irregularidades menstruales, infecciones e irritación, aumentando el riesgo de infecciones de transmisión sexual (ITS). Esto debido a que la membrana mucosa de la vagina y vulva es permeable, por lo que absorbe rápidamente las sustancias químicas sin metabolizarlas (Lin et al., 2020; Park et al., 2019; Wendee, 2014).</p> <p>Efectos en el medio ambiente. Tienen efectos negativos en el medio ambiente ya que demoran entre 600-800 años en degradarse, generan gran cantidad de basura y son una alternativa poco económica a largo plazo (SERNAC, 2021; Women’s Voices for the Earth, 2016).</p>	<p>Recomendable por su facilidad y familiaridad de uso.</p> <p>Recomendables para personas que tienen dificultades de acceso a agua potable, sanitarios y espacios de privacidad para cambiar el insumo.</p> <p>No se recomienda su uso en personas que han tenido candidiasis (hongos) recurrente o que hacen deporte, porque promueven la humedad.</p>

Insumos	Aspectos a considerar	Recomendaciones
<p>Toallas de Tela Son similares a las toallas desechables, se ponen en la ropa interior para contener la menstruación. Están hechas de fibras naturales, como algodón, lino o material absorbente de pulpa de bambú o de fibras de plátano. Tienen mayor capacidad de absorción que las toallas desechables y se encuentran en distintas tallas. Cada toalla tiene una duración promedio de 3 a 6 horas de uso, luego se debe cambiar y lavar. Son reutilizables y tienen una vida útil de 1 año aproximadamente.</p>	<p>Efectos en la salud vulvovaginal. Al ser reutilizables, pueden lavarse y secarse al sol, usando las propiedades de este como “esterilizador natural”. Tienen efectos beneficiosos debido a que no hay contacto con componentes tóxicos. Las toallas de tela, si son de las telas adecuadas y lavadas correctamente, pueden disminuir el riesgo de irritaciones, alergias, infecciones.</p> <p>Efectos en el medio ambiente. Tienen menos efectos nocivos en el medio ambiente, siendo una opción sanitaria sostenible y ecológica.</p>	<p>Recomendable por su facilidad y familiaridad de uso.</p> <p>Requiere acceso a agua y baños para el proceso de lavado.</p> <p>Para su lavado dejar remojar en agua fría durante seis horas, luego lavarlas con jabón neutro y dejarlas secar (ONU, 2018).</p>

Insumos	Aspectos a considerar	Recomendaciones
<p>Calzones menstruales Son calzones especialmente diseñados para absorber la sangre menstrual. En su mayoría se componen de tres capas: algodón, microfibra o fibra de bambú y tela pulsada (PUL), algunas marcas incluso utilizan en su elaboración filamentos de cobre. Fáciles de usar y lavar, son impermeables, evitan fugas y manchas, son hipoalergénicos y no invasivos. Cada calzón tiene una duración de uso de 12 horas, luego se debe cambiar y lavar. Son reutilizables y tienen una vida útil de 2 años aproximadamente.</p>	<p>Efectos en la salud vulvovaginal. Efectos positivos, ya que son suaves, cómodos, transpirables, lo que es importante para prevenir humedad, irritación e infecciones, y además de no provocar mal olor.</p> <p>Efectos en el medio ambiente. Tienen menos efectos nocivos en el medio ambiente, ya que son reutilizables y sustentables. Reducen hasta 15.000 unidades aproximadamente de productos desechables.</p>	<p>Recomendables para niñas y adolescentes en sus primeras menstruaciones, dada su facilidad de uso.</p> <p>Recomendable a personas en situación de discapacidad, dado que favorece su autonomía.</p> <p>Requiere acceso a agua y baños para el proceso de lavado.</p>

Tabla 2. Clasificación de los diversos métodos externos de recolección del sangrado menstrual, ofreciendo una visión detallada y organizada para facilitar la comprensión y la toma de decisiones informadas. Recuperado de: Mieres G, P., Ribbeck B, D., Maldonado P., M., Reig N., V., & Villagra I., J. (2022). *Guía de salud menstrual*. Escuela La Tribu. Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu.pdf (minmujer reg.gob.cl)

2.9.3 Construyendo una Gestión Menstrual Digna

La Gestión Menstrual Digna no se limita únicamente a la disponibilidad de productos menstruales, sino que también abarca aspectos cruciales como la educación, la salud, el acceso a servicios sanitarios adecuados y la eliminación de estigmas asociados con la menstruación.

Es importante resaltar los avances en México en el reconocimiento de una Gestión Menstrual Digna. Por ejemplo, el 29 de abril de 2021, se aprobó la Ley de Menstruación Digna en la Cámara de Diputados y Diputadas con el objetivo de garantizar que niñas y adolescentes de escasos recursos tengan acceso a productos menstruales como toallas sanitarias, tampones o copas menstruales en escuelas públicas. Hasta mayo de 2023, esta ley ha sido ratificada para su implementación en escuelas públicas en nueve estados de la República Mexicana. Estos estados son: Michoacán, Tamaulipas, Oaxaca, Aguascalientes, Puebla, Jalisco, Colima, Yucatán y Morelos. (Congreso de la Ciudad de México, 2021).

A partir del 1 de enero de 2022, entró en vigor la eliminación del 16% del Impuesto al Valor Agregado (IVA) en productos de gestión menstrual, como toallas, tampones y copas menstruales. Esto representa un avance significativo hacia un acceso más equitativo para todas las personas. (Procuraduría Federal del Consumidor, 2022).

Además, el 14 de febrero de 2023, el Congreso de la Ciudad de México aprobó una propuesta de iniciativa para modificar la Ley Federal del Trabajo. El objetivo es incluir la Licencia Menstrual, que otorgaría dos días al mes con goce

de sueldo a las mujeres trabajadoras y personas menstruantes que padecen dismenorrea en grado incapacitante¹⁹. (Consejo Nacional de Población, 2023).

En conjunto, estos avances representan un firme compromiso por parte de México hacia la promoción de una Gestión Menstrual Digna. La aprobación de la Ley de Menstruación Digna y la eliminación del IVA en productos de Gestión Menstrual marcan hechos significativos en la búsqueda de un acceso más igualitario y asequible para todas las mujeres y personas menstruantes. Asimismo, la propuesta de incluir la Licencia Menstrual en la Ley Federal del Trabajo demuestra una sensibilidad hacia las necesidades específicas de las mujeres trabajadoras y personas menstruantes que enfrentan dismenorrea de grado incapacitante.

Estos logros no solo promueven la igualdad de género, sino que también reconocen la menstruación como un tema fundamental de salud y bienestar en el contexto laboral y social. México, al tomar estas iniciativas, se sitúa a la vanguardia en la construcción de una sociedad donde la dignidad menstrual sea respetada y celebrada como un derecho humano fundamental.

Como autoras de este trabajo, consideramos que una Gestión Menstrual Digna debe construirse a partir de la información y los hallazgos presentados en nuestra investigación. Creemos firmemente que para que alguien tenga una Gestión Menstrual Digna, es fundamental, en primer lugar, conocer sobre la menstruación. Esto incluye una comprensión profunda de los aspectos biológicos, sociales y culturales, así como información concreta y detallada como la que hemos proporcionado en los capítulos anteriores.

Conocer y entender el ciclo menstrual es otro pilar fundamental para una gestión menstrual digna. Esto no solo implica estar al tanto de las fases del ciclo,

¹⁹ Se define como la presencia de cólicos dolorosos en la zona pélvica durante la menstruación.

sino también poder identificar y manejar cualquier irregularidad o síntoma que pueda surgir. El acceso a información precisa y educativa permite tomar decisiones informadas sobre la salud y bienestar.

Finalmente, resulta fundamental comprender la conexión entre los derechos humanos y la gestión menstrual digna. Entender esta relación y tener la capacidad de exigir su respeto es un paso crucial hacia la creación de un entorno más equitativo y respetuoso.

III. JUSTIFICACIÓN

Hablar de menstruación siempre ha sido un tema que genera tabúes y estigmas que por siglos se han transmitido de generación en generación, ocasionando que la menstruación se vea como un proceso privado y sucio único de las mujeres. Sin embargo, es necesario romper estos tabúes y estigmas que nos enseñan cómo sangrar de manera “educada” o “discreta” desde temprana edad.

Según la Primera Encuesta Nacional de Gestión Menstrual realizada por Essity, Menstruación Digna México y UNICEF en 2022, el 69% de las personas menstruantes tenía poca o ninguna información cuando experimentaron su primera menstruación. Además, siete de cada diez señalaron que su mamá fue la primera persona con quien hablaron sobre este tema. Este dato resalta la importancia de promover conversaciones abiertas y educativas sobre la menstruación para garantizar que todas las personas tengan acceso a la información necesaria para gestionar este proceso de manera saludable y segura.

Cuando abordamos el tema de la Gestión Menstrual Digna, es esencial resaltar que va más allá de simplemente disponer de métodos para la recolección de sangrado. También implica tener acceso a información, servicios de salud accesibles y una infraestructura adecuada. Además, participar en eventos relevantes que promuevan el reconocimiento de la gestión menstrual digna es esencial, ya que, si las personas no están al tanto de estos eventos, no pueden demandar un cambio significativo.

Según la Primera Encuesta Nacional de Gestión Menstrual realizada por Essity, Menstruación Digna México y UNICEF en 2022, el 65% de las personas encuestadas no sabía que en México ya no se paga IVA por los productos de gestión menstrual. Esta falta de conocimiento subraya la importancia de una

mayor difusión de información sobre la Gestión Menstrual Digna para impulsar el cambio y la concienciación en la sociedad.

Ante este panorama, consideramos de gran importancia implementar el presente proyecto desde la Promoción de la Salud, que, según la Conferencia de Ottawa organizada por la OMS (1986), “Consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma”. Por lo anterior, la promoción de la salud es una herramienta que permitirá fomentar la apertura y la discusión sobre la menstruación, permitiendo que las personas tengan acceso a información precisa y completa abogando siempre por el respeto de los derechos humanos en relación con la menstruación.

De esta manera, se pretende intervenir a través del diseño y la difusión de una campaña digital sobre Gestión Menstrual Digna, así como la creación de un taller que permita la utilización de los materiales desarrollados durante dicha campaña.

La razón de abordar el tema mediante la creación de una campaña digital radica en la considerable importancia de las redes sociales en nuestra sociedad, ya que estas plataformas poseen un alcance amplio que permite llegar a miles de personas de manera rápida y eficiente. De igual manera, las redes sociales fomentan la interacción y participación, permitiendo que las personas se involucren activamente en la campaña a través de comentarios, compartiendo sus experiencias y contribuyendo a la conversación.

Contextualizando la importancia de hablar sobre Gestión Menstrual Digna, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Las acciones propuestas en la campaña #MenstruAcción y el taller #Hablemos de MenstruAcción, desde un enfoque de promoción de la salud, promueven actitudes, conductas y prácticas saludables que contribuyan al reconocimiento de la Gestión Menstrual Digna?

IV. OBJETIVOS

Objetivo General

Identificar la perspectiva integral de la menstruación desde el enfoque de promoción de la salud, con la finalidad de incorporar el concepto de Gestión Menstrual Digna como un elemento fundamental para la construcción de entornos saludables, teniendo como objetivos específicos los siguientes:

Objetivos Específicos

- Promover la Gestión Menstrual Digna, mediante el desarrollo de la campaña digital “MenstruAcción” para redes sociales, dirigida al público en general, abordando aspectos biológicos, sociales y culturales de la menstruación, desde una visión basada en derechos humanos y un enfoque de promoción de la salud, con el fin de promover actitudes, conductas y prácticas saludables que fomenten el bienestar menstrual de todas las personas.
- Diseñar e implementar el taller “Hablando de MenstruAcción” con el propósito de utilizar los materiales desarrollados durante la campaña digital “MenstruAcción” con el fin de identificar los alcances y deficiencias de la intervención.

V. PRODUCTO

5.1 Campaña digital “MenstruAcción”

Durante nuestra formación en la Licenciatura de Promoción de la Salud, tuvimos la oportunidad de realizar nuestro servicio social en la Subdirección de Educación para la Salud, que forma parte de la Dirección de Integración Tecnológica Pedagógica de la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México (SECTEI).

Este periodo de servicio fue supervisado por la Licenciada en Pedagogía Paulina Loyola Díaz, quien ocupó el cargo de subdirectora de Educación para la Salud desde marzo de 2019 hasta agosto de 2023, y por la Licenciada en Psicología Aurora Pérez Rodríguez, quien estuvo a cargo de la coordinación de proyectos desde abril de 2023 hasta julio de 2023.

Durante diciembre de 2022, se presentó a la Licenciada Paulina la primera propuesta de intervención para el diseño de la campaña de comunicación "Menstruación Digna para estudiantes de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México". Esta propuesta inicial tenía como objetivo principal brindar información sobre los distintos métodos alternativos de recolección del sangrado menstrual a estudiantes de dicho plantel. (Ver imagen de la 2 a 9)

Los objetivos específicos incluían promover y proporcionar información sobre estos métodos alternativos, así como destacar los tabúes y estigmas asociados con la menstruación que refuerzan prácticas discriminatorias. También se buscaba informar sobre los derechos menstruales y crear conciencia sobre la relación entre problemas sociales, ambientales, económicos y de salud.

La justificación del proyecto se basaba en la persistencia de tabúes y estigmas en torno a la menstruación, que afectan el bienestar y la dignidad de las personas menstruantes. Se consideraba importante implementar el proyecto desde la promoción de la salud para empoderar a las personas y mejorar su calidad de vida.

Se plantearon diversas acciones de promoción de la salud, como la creación de ambientes favorables, el fortalecimiento de la acción comunitaria y el desarrollo de habilidades personales. La problemática abordada incluía aspectos de género, educativos, legales, sociales y económicos.

La metodología propuesta para el proyecto era mixta, combinando investigación cualitativa y cuantitativa. Además, se proponía una campaña de comunicación que incluía diversos productos comunicativos, como imágenes, audios y videos, junto con una cartilla de derechos y un taller sobre menstruación digna. Esta propuesta inicial marcó el comienzo de un proceso que experimentaría cambios y ajustes a medida que avanzara el proyecto.

Imagen 2. Propuesta de tema



Imagen 2. Primera propuesta de tema presentada a autoridades de la SECTEI. Elaboración propia, (2022).

Imagen 3. Propuesta de delimitación de tema



Imagen 3. Propuesta preliminar para la delimitación del tema a las autoridades de la SECTEI. Elaboración propia, (2022).

Imagen 4. Propuesta de objetivo central



Imagen 4. Propuesta inicial de objetivo central para la campaña de comunicación en conjunto con autoridades de la SECTEI. Elaboración propia, (2022).

Imagen 5. Propuesta de objetivos específicos



Imagen 5. Propuesta inicial de objetivos específicos para llevar a cabo con autoridades de la SECTEI en el diseño de la campaña de comunicación. Elaboración propia, (2022).

Imagen 6. Propuesta de justificación



Imagen 6. Justificación para implementar la primera propuesta de intervención con las autoridades de la SECTEI. Elaboración propia, (2022).

Imagen 7. Propuesta de abarcar acciones de promoción de la salud



Imagen 7. Acciones de promoción de la salud de la primera propuesta de colaboración con la SECTEI. Elaboración propia, (2022).

Imagen 8. Propuesta de planteamiento de problema



Imagen 8. Planteamiento del problema en la primera propuesta de intervención con las autoridades de la SECTEI. Elaboración propia, (2022).

Imagen 9. Propuesta de materiales educativos



Imagen 9. Presentación de la primera propuesta de material a desarrollar en conjunto con las autoridades de la SECTEI. Elaboración propia, (2022).

Con la propuesta anterior, tuvimos otro intercambio de ideas y decidimos llevar a cabo una campaña digital para alcanzar a un público extenso y variado. De este modo, se desarrolló la campaña digital "MenstruAcción", dirigida al público en general mediante la publicación de banners²⁰ en las redes sociales de la SECTEI.

El nombre "MenstruAcción" combina las palabras "menstruación" y "acción" con el propósito de transmitir un mensaje poderoso y movilizador. La elección de este nombre tiene como objetivo fomentar la acción informada para el ejercicio de la Gestión Menstrual Digna, alentando a las personas a estar informadas, empoderadas y comprometidas con este tema.

Al principio, se proyectó que la campaña "MenstruAcción" incluiría 35 banners, los cuales se desarrollarían según tres temáticas específicas: "Menstruación desde la historia y cultura mexicana" (3 banners), "Los tres enfoques de la menstruación" (9 banners) y "Métodos de recolección de sangrado menstrual" (23 banners).

Como se puede observar, la temática que tenía más banners era la última, ya que se pretendía hablar de las ventajas, desventajas y el uso correcto de cada método. La primera observación que tuvimos fue que esta temática abarcaba demasiado contenido, por lo tanto, se realizó una notable modificación para simplificarla. De manera similar, se realizaron diversas modificaciones a lo largo del tiempo. (Ver anexo 1. Primera propuesta de banners).

Estos ajustes contribuyeron a la creación de la propuesta final de la campaña, que se compone de tres temáticas con catorce banners. Diseñados con

²⁰ Imagen en formato jpg

el propósito de incentivar a las personas a informarse y reflexionar sobre la percepción que se le da a la menstruación.

A continuación, se muestra el objetivo específico de cada una de las temáticas de la campaña digital:

- Analizar la historia y comprender la percepción cultural de la menstruación en las culturas Maya y Mexica, con el objetivo de desafiar y cuestionar los tabúes y estigmas asociados a la menstruación.
- Promover el reconocimiento de la menstruación como un tema que abarca aspectos biológicos, sociales y de derechos humanos, con el propósito de generar conciencia y fomentar la importancia de abordar la Gestión Menstrual Digna.
- Identificar los principales métodos de recolección de sangrado menstrual para incentivar en la toma de decisiones de cada persona, teniendo en cuenta información precisa, necesidades y preferencias.

Por consiguiente, se ha creado un esquema general que engloba las temáticas abordadas en la campaña digital "MenstruAcción" (Ver esquema 1. Temáticas de la campaña "MenstruAcción"). En dicho esquema, se destaca el tema central de "Gestión Menstrual Digna", alrededor del cual se encuentran los tres ejes fundamentales. Este esquema posibilita la identificación de los contenidos presentes en la campaña digital.

Al mismo tiempo, cada temática se fragmenta en subtemas que tratan individualmente cada uno de los banners diseñados. Para una mejor comprensión, la información se ha trasladado a una tabla que permite identificar los banners asociados a cada subtema de las temáticas. (Ver tabla 3. Contenidos de banners).

Esquema 1.

Temáticas de la campaña “MenstruAcción”



Esquema 1. Temáticas que aborda la campaña digital “MenstruAcción”. Elaboración propia, (2023).

Tabla 3. Contenidos de banners

Temática	Subtema	Banner	Nombre
Menstruación desde la historia y cultura mexicana	Historia de la menstruación	1	¿Sabías que...? En la Cultura Maya
		2	¿Sabías que...? En la Cultura Mexica
	Tabúes y estigmas en torno a la menstruación	3	¿De qué estamos hablando?
		4	¿Te suena familiar?
Los tres enfoques de la menstruación	Menstruación desde el enfoque biológico	5	¿Sabías que...? Menarquía o Menarca
		6	Conociendo la #MenstruAcción
		7	¿Cómo podemos apapacharnos durante la #MenstruAcción?
		8	Sincronicemos nuestro bienestar con nuestro ciclo menstrual
	Menstruación desde el enfoque social	9	Avancemos a la #MenstruAcción
		10	Abrazando la

			#MenstruAcción
	Menstruación desde el enfoque de derechos humanos	11	Derechos humanos: el puente hacia la Menstruación Digna
	Construyendo una Menstruación Digna	12	Gestión Menstrual Digna
Métodos de recolección de sangrado menstrual	Internos	13	Apoderándonos de nuestra #MenstruAcción
	Externos	14	Apoderándonos de nuestra #MenstruAcción
Tabla 3. Distribución de los contenidos de los 14 banners, divididos en temática, subtema, número y nombre de cada banner. Elaboración propia, (2023)			

Además, se diseñó un ícono para generar una identidad visual única y coherente en todos los materiales realizados, fortaleciendo así la identidad de la campaña. (Ver imagen 10. Ícono)

Los elementos del ícono representan lo siguiente:

- La forma circular del ícono destaca la continuidad del ciclo menstrual, reconociéndose como un proceso natural e integral de la vida.
- Al incluir cadenas rotas en el diseño, queremos transmitir un mensaje de empoderamiento y liberación con relación a la menstruación.
- Las hojas de laurel en nuestro icono destacan los avances y logros alcanzados en la lucha por una gestión menstrual digna.

- Los tres puntos representan la igualdad y el respeto por la diversidad de experiencias menstruales.

Al interior del círculo encontramos

- Un útero que representa la menstruación, la salud sexual y reproductiva.
- Al incluir el signo de diferenciación que se encuentra dentro del útero buscamos promover la igualdad de género y la eliminación de la discriminación basada en la menstruación.
- Finalmente, las gotas de sangre representan la necesidad de abordar la menstruación de manera abierta y sin tabúes.

Imagen 10. Icono



Imagen 10. Icono diseñado para identidad de la campaña, presente en todos los banners. Elaboración propia, (2023).

Con las adecuaciones mencionadas anteriormente, el 28 de junio de 2023, desde las 12:00 hasta las 17:00 horas, se llevó a cabo la validación de los contenidos de cada banner en el aula del cuarto piso de la Dirección de Promoción de la Salud de los Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México (SSP). Esta tarea fue realizada por un equipo multidisciplinario de 14 personas del sector salud, el cual incluía médicos, psicólogos, pedagogos, diseñadores gráficos y promotores de la salud de los SSP y SECTEI. (Ver anexo 2. Lista de asistencia a sesión de validación de contenidos para campaña digital “MenstruAcción”).

Durante la sesión de validación, nosotras, como ponentes, tuvimos el control del grupo y de la sesión, frente al cual expusimos el contenido de cada banner (Ver fotografía 1), con el objetivo de recibir las observaciones pertinentes para garantizar que estos se alinearan adecuadamente con los objetivos de la campaña.

Con este fin, empleamos un Formato de Evaluación de Contenidos (Ver imagen 11), el cual desempeñó una herramienta fundamental en la obtención de observaciones y sugerencias para los banners presentados. En este formato se pueden identificar tres parámetros específicos:

1. Claridad y concisión del texto.
2. Representatividad de la imagen propuesta.
3. Cumplimiento del objetivo temático.

Estos parámetros nos ayudaron a tener un control sobre cada aspecto del contenido de los banners y a asegurarnos de que cumplieran con los objetivos esperados para la campaña. Durante la presentación de cada banner, se facilitó un espacio para que el equipo de profesionales pudiera expresar sus opiniones y realizar comentarios constructivos en el Formato de Evaluación de Contenidos.

(ver anexo 3. Observaciones de la sesión de validación en Formato de Evaluación de Contenidos).

La claridad y concisión del texto fue uno de los aspectos más debatidos durante la sesión. Se discutió la importancia de utilizar un lenguaje accesible y directo que pudiera ser entendido fácilmente. Además, se evaluó la relevancia y coherencia de la información presentada, asegurándose de que transmitieran el mensaje principal de la campaña.

La representatividad de la imagen propuesta también fue objeto de análisis. Se buscaba que las imágenes seleccionadas fueran visualmente atractivas y que reflejaran de manera precisa los conceptos y mensajes que se querían comunicar. Se prestó especial atención a aspectos como la diversidad y la inclusión, asegurándose de que las imágenes fueran representativas.

Por último, se evaluó el cumplimiento del objetivo temático en cada banner. Se revisó si el contenido y la imagen estaban alineados con los objetivos generales de la campaña y si contribuían a reforzar el mensaje principal.

Fotografía 1. Sesión de validación de contenido de banners



Fotografía 1. Sesión de validación de contenidos realizada en oficinas de los Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México, por Evelyn Bautista Diaz y Jessica Vázquez Camarillo (Junio, 2023).

Imagen 11. Formato de Evaluación de Contenidos

  <p>GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO</p> <p>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN TECNOLÓGICA PEDAGÓGICA SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD</p>			
FORMATO DE EVALUACIÓN DE CONTENIDOS <i>Campaña digital en redes sociales "MenstruAcción"</i> Elaboración de contenidos: Jessica Vázquez Camarillo Evelyn Bautista Díaz Junio 2023			
TEMÁTICA 3: Métodos de recolección de sangrado menstrual			
El texto es claro, concreto.			
	Sí	No	Observaciones
Banner 14 Empoderamiento interno			
Banner 15 Empoderamiento externo			
La imagen propuesta es representativa			
	Sí	No	Observaciones
Banner 14 Empoderamiento interno			
Banner 15 Empoderamiento externo			
Cumple con el objetivo de la temática			
	Sí	No	Observaciones
Banner 14 Empoderamiento interno			
Banner 15 Empoderamiento externo			

Imagen 11. Sección del formato de evaluación de contenidos presentado durante la validación de cada banner para la campaña digital "MenstruAcción". Elaboración propia, (2023).

Durante la sesión se presentaron específicamente 15 banners diseñados para abordar una variedad de temas relacionados con nuestra campaña. Estos banners fueron cuidadosamente elaborados para transmitir mensajes claros y efectivos, desde aspectos informativos hasta llamados a la acción concretos.

A continuación, mostraremos los bocetos que presentamos en esa sesión para apreciar más de cerca el trabajo realizado:

Banners de la temática 1. Menstruación desde la historia y cultura mexicana

Cada banner representa un subtema referente a:

- Historia de la menstruación (Ver imágenes 12 y 13).
- Tabús y estigmas en torno a la menstruación (Ver imágenes 14 y 15).

Imagen 12. Historia de la menstruación

Conociendo la historia de la menstruación



Cultura Maya



Tezcatlipoca, el dios de la noche, envió a Zotz, un murciélago, a morder la vulva de Xochiquetzal, quien es la diosa de la fertilidad, la belleza y el amor. Esta acción le otorgó la capacidad de procreación y dio origen a la sangre menstrual, así como a la diferenciación de los sexos.





#MenstruAcción

Imagen 13. Historia de la menstruación

Conociendo la historia de la menstruación

Cultura Mexica

Se creía que la sangre menstrual tenía poderes beneficiosos para las mujeres y, al mismo tiempo, se creía que debilitaba a los hombres. Se le atribuyeron propiedades de seducción, para resolver problemas de violencia doméstica y para generar vínculos de amor.



#MenstruAcción

Imagen 14. Tabúes y estigmas en torno a la menstruación

¿De qué estamos hablando?

Encuentra seis formas que utilizamos para decir "Estoy menstruando".

J	C	Q	O	U	Q	I	Q	Z	Q	O	X	N	K
Q	Z	W	Y	K	B	C	J	U	L	F	P	M	S
H	E	N	F	E	R	M	A	V	F	F	T	F	S
Q	P	Y	A	G	S	I	M	A	V	V	P	H	Y
M	E	H	A	J	O	E	I	O	Z	F	N	C	I
G	M	B	T	R	P	Q	U	L	B	T	L	R	Y
V	F	F	Y	R	Z	A	C	F	R	R	O	S	L
G	T	X	G	S	M	I	S	D	I	A	S	D	D
P	W	I	C	P	Q	H	L	C	S	E	O	A	E
A	N	D	K	E	S	A	Z	H	U	I	G	O	G
J	H	I	O	D	Z	K	W	I	A	N	T	G	C
I	R	F	G	I	A	F	I	S	R	V	F	F	M
H	W	I	N	D	I	S	P	U	E	S	T	A	E
V	S	F	T	O	U	S	C	G	B	L	O	Z	N

 **¡Se llama Menstruación!** #MenstruAcción

Imagen 15. Tabúes y estigmas en torno a la menstruación

¿Te suena familiar?

MEDIANTE EL DIÁLOGO ABIERTO E INFORMACIÓN ADECUADA, PODEMOS TRANSFORMAR LA PERCEPCIÓN NEGATIVA QUE A MENUDO SE ASOCIA A LA MENSTRUACIÓN.

¿Estás en tus días?
 ¡La menstruación huele feo!
 ¡Qué nadie se entere que te está bajando!

¿Estás en tus días?
 ¡Ya te convertiste en una mujercita!

¡No puedes dejar de hacer tus cosas por eso!

¡No exageres, no es para tanto!

¡Tomate algo y ya!

¡Únicamente las mujeres menstrúan!


 #MenstruAcción

Imagen de la 12 a la 15. Cada banner pretende analizar la historia y comprender la percepción cultural de la menstruación en las culturas Maya y Mexica, con el objetivo de desafiar y cuestionar los tabúes y estigmas asociados a la menstruación. Elaboración propia, (2023)

Banners de la temática 2. Los tres enfoques de la menstruación

Cada banner representa un subtema referente a:

- Menstruación desde el enfoque biológico (Ver imágenes de la 16 a 19).
- Menstruación desde el enfoque social (Ver imágenes 20 y 21).
- Menstruación desde el enfoque de derechos humanos (Ver imágenes 22 y 23).

Imagen 16. Menstruación desde el enfoque biológico



Imagen 17. Menstruación desde el enfoque biológico



Imagen 18. Menstruación desde el enfoque biológico

¿Cómo puedo cuidarme durante mi menstruación?

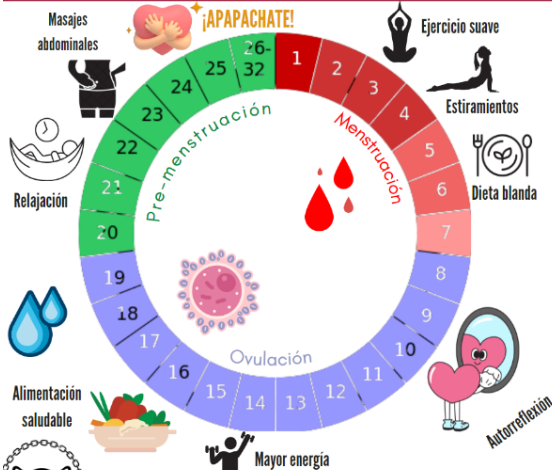


- Explora cómo la menstruación afecta tu energía y estado emocional.
- Realiza estiramientos para reducir el estrés durante tu menstruación.
- Realiza actividad física suave durante tu menstruación.
- Conoce los alimentos que mejoran tu bienestar durante tu menstruación.
- Encuentra alivio para los síntomas menstruales.

#MenstruAcción

Imagen 19. Menstruación desde el enfoque biológico

Sincroniza tu bienestar con tu ciclo menstrual



¡APAPACHATE!

Masajes abdominales

Relajación

Alimentación saludable

Mayor energía

Ejercicio suave

Estiramientos

Dieta blanda

Autoreflexión





#MenstruAcción

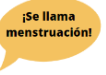
Imagen 20. Menstruación desde el enfoque social

¿Cómo hacer de la menstruación un tema social?

Lo primordial es comprender el proceso y los desafíos que están asociados con ella.

TAMBIÉN PUEDES:

- ★ Hablar abiertamente 
- ★ Influenciar en tu entorno 
- ★ Apoyar iniciativas y organizaciones en temas de salud menstrual 
- ★ Ser líder o activista menstrual 

¡Se llama menstruación! 

Recuerda que incluso los pequeños actos pueden tener un impacto significativo.


 #MenstruAcción

Imagen 21. Menstruación desde el enfoque social

Abrazando la diversidad

ROMPIENDO ESTEREOTIPOS

CELEBRANDO LA DIVERSIDAD DE CUERPOS Y VIVENCIAS



 #MenstruAcción

Imagen 22. Menstruación desde el enfoque de derechos humanos



Imagen 23. Construyendo una menstruación digna



Imagen de la 16 a la 23. Cada banner pretende promover el reconocimiento de la menstruación como un tema que abarca aspectos biológicos, sociales y de derechos humanos, con el propósito de generar conciencia y fomentar la importancia de abordar la Gestión Menstrual Digna desde una perspectiva integral. Elaboración propia, (2023)

Banners de la temática 3. Métodos de recolección de sangrado menstrual

Cada banner representa un subtema referente a:

- Internos
- Externos (Ver imágenes 24 y 25).

Imagen 24. *Internos*



Imagen 25. *Externos*



Imagen 24 y 25. Cada banner pretende identificar los principales métodos de recolección de sangrado menstrual para incentivar en la toma de decisiones de cada persona, teniendo en cuenta información precisa, necesidades y preferencias.

La sesión de validación de contenidos fue un paso crucial en el proceso de desarrollo de la campaña, permitiendo asegurar la calidad y efectividad de los banners antes de su publicación. Gracias a la colaboración y el aporte del equipo multidisciplinario, se logró obtener observaciones valiosas que contribuyeron a mejorar el impacto y la relevancia de la campaña.

Después de realizar los ajustes necesarios basados en las observaciones y sugerencias obtenidas durante la sesión de validación, se procedió a la producción de los banners definitivos. A continuación, se presentan algunos ejemplos de las modificaciones realizadas y los banners ya realizados con esas modificaciones:

Imagen 26. Modificaciones sugeridas



Imagen 26. Observaciones y sugerencias obtenidas durante la sesión de validación de contenidos de los banners. Evidencia de sesión de validación, (2023)

Imagen 27. Diseño de banner con modificaciones



Imagen 27. Propuesta final del diseño de banner con ajustes implementados. Elaboración propia, (2023)

Imagen 28. Modificaciones sugeridas

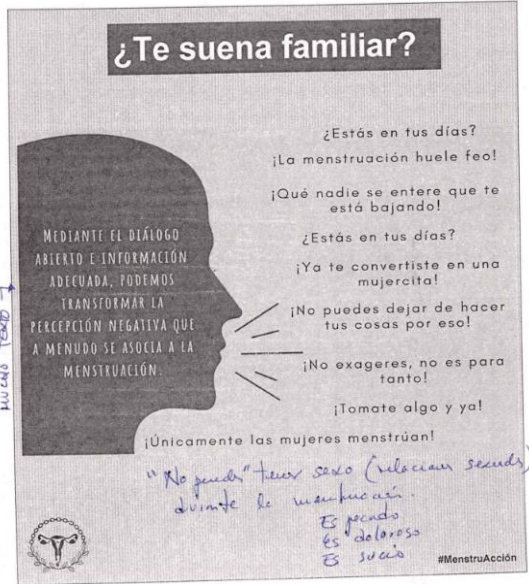


Imagen 28. Observaciones y sugerencias obtenidas durante la sesión de validación de contenidos de los banners. Evidencia de sesión de validación, (2023)

Imagen 29. Diseño de banner con modificaciones



Imagen 29. Propuesta final del diseño de banner con ajustes implementados. Elaboración propia, (2023)

Imagen 30. Modificaciones sugeridas

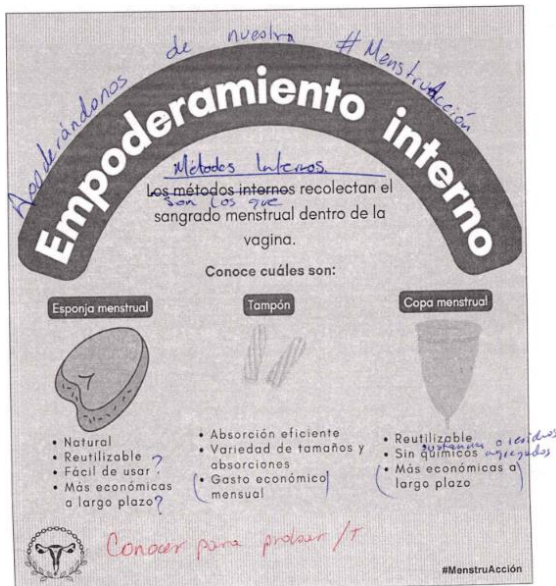


Imagen 31. Diseño de banner con modificaciones



Imagen 30. Observaciones y sugerencias obtenidas durante la sesión de validación de contenidos de los banners. Evidencia de sesión de validación, (2023)

Imagen 31. Propuesta final del diseño de banner con ajustes implementados. Elaboración propia, (2023)

Después de recibir la constancia de aprobación de contenidos para la campaña digital "MenstruAcción" por parte del Dr. Jesús Santiago Reza Casahonda, director de promoción de la salud de los Servicios de Salud Pública de la CDMX (ver anexo 7. Constancia de aprobación de contenidos para la campaña digital "MenstruAcción"), procedimos a implementar las modificaciones sugeridas.

Una vez completadas estas modificaciones, enviamos la propuesta final de los banners al equipo de diseño gráfico. Su función principal consistió en asegurar la calidad de la imagen, sin realizar cambios adicionales en el contenido. El equipo se encargó exclusivamente de la preparación técnica de los banners para su posterior publicación, garantizando que cumplieran con los estándares de calidad visual requeridos. Tras finalizar esta etapa, los banners estuvieron listos para su

difusión, conservando intactas las modificaciones realizadas durante la sesión de validación de contenidos.

5.2 Taller “Hablemos de menstruAcción”

Durante el diseño de la campaña digital "MenstruAccion", recibimos varios comentarios que suscitaron un creciente interés por visualizar el impacto de nuestra campaña. Por lo tanto, decidimos llevar a cabo un taller presencial en el que pudiéramos utilizar los materiales desarrollados durante la campaña digital.

La idea principal era utilizar estos recursos como herramientas informativas para promover hábitos saludables y concienciar a la comunidad sobre la importancia de hablar de Gestion Menstrual Digna.

Este taller se planteó como un espacio interactivo y participativo, donde se pudieran aplicar los mensajes clave de la campaña de manera práctica y dinámica. Durante el taller se brindó información relevante sobre menstruación, se fomentó el debate y actividades prácticas para adoptar comportamientos saludables en la vida diaria.

Este taller representa una oportunidad única para extender el impacto de la campaña más allá de los medios digitales y llegar de manera más directa a la comunidad. Además de establecer un diálogo con los participantes y recopilar retroalimentación en tiempo real, lo que ayudaría a evaluar la efectividad de la campaña.

El lunes 18 de septiembre de 2023, en colaboración con la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), Plantel Casa Libertad, se llevó a cabo de manera presencial el taller "Hablemos de MenstruAcción". Este taller estuvo dirigido a un grupo de 38 estudiantes del sexto semestre de la licenciatura en

Promoción de la Salud, específicamente del grupo 201 de la asignatura Salud Comunitaria I. (Ver anexo 4. Lista de asistencia al taller "Hablemos de MenstruAcción").

La selección de la población se llevó a cabo con la colaboración del profesor Hugo Cesar Rivas, quien es el responsable del grupo. Su apoyo fue fundamental, ya que nos permitió trabajar con los estudiantes para llevar a cabo el taller de manera efectiva.

VI. FORMAS DE OPERACIÓN

6.1 Campaña digital “MenstruAcción”

La ejecución de una campaña digital implica una variedad de tácticas y estrategias para garantizar su éxito. Entre las formas de operación empleadas, destaca la publicación de banners, un elemento fundamental para alcanzar la audiencia objetivo y generar impacto visual.



En el capítulo anterior, describimos minuciosamente el proceso de validación de los contenidos de los banners, el cual demandó varios meses de trabajo. Posteriormente, el equipo de diseño gráfico nos entregó los banners finales con diseños mejorados y una calidad notable.



A continuación, explicaremos las formas de operación de la campaña “MenstruAcción”, desglosando el contenido de los catorce banners en tres temáticas fundamentales: menstruación desde la historia y cultura mexicana, los tres enfoques de la menstruación y métodos de recolección de sangrado menstrual.



La publicación de los banners se inició el 13 de diciembre de 2023 y concluyó el 27 de marzo de 2024. Cada miércoles de ese periodo, se publicó un banner nuevo, quedando las publicaciones de la siguiente manera:



Tabla 4. Evidencia de publicación de la campaña digital “MenstruAcción”



Fecha de publicación	Medio de publicación	Evidencia
13 de diciembre 2023	Facebook X (Twitter)	
27 de diciembre 2023	Facebook X (Twitter)	


Fecha de publicación	Medio de publicación	Evidencia
10 de enero de 2024	Facebook X (Twitter)	 <p>Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la CDMX</p> <p>10 ene ·</p> <p>Hablemos de la menstruación...</p> <p>Erradiquemos estigmas, derribemos mitos y actitudes negativas comunes hacia la #menstruación.</p> <p>#NormalizandoLaMenstruación</p> <p>Menstruación desde la historia y cultura mexicana Tabúes y estigmas en torno a la menstruación.</p> <p>¿Te suena familiar?</p> <ul style="list-style-type: none"> ¡La menstruación huele feo! ¡Estás en tus días? ¡No exageres, no es para tanto! ¡No puedes tener relaciones sexuales durante la menstruación! ¡No uses ropa blanca! ¡Únicamente las mujeres menstrúan! ¡Ya te convertiste en una mujercita! ¡Tómate algo y ya! <p>Transformemos la percepción negativa de la menstruación con diálogo abierto e información adecuada.</p> <p>CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS</p>
17 de enero de 2024	Facebook X (Twitter)	 <p>Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la CDMX</p> <p>17 ene ·</p> <p>Hablemos de la menstruación...</p> <p>¿Recuerdas tu menarca? ¿A qué edad fue? ¿Aún no menstrúas?</p> <p>#PromociónDeLaSaludMenstrual</p> <p>Menstruación desde el enfoque biológico El principio de la menstruación</p> <p>¿Sabías que...? Menarquía o menarca es el término médico que hace referencia a la primera experiencia de la #MenstruAcción.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puedes sentir confusión • Puedes sentir miedo <p>¡Pero, recuerda, se trata de un proceso completamente normal!</p> <p>En esta campaña encontrarás más información.</p> <p>CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS</p>

Fecha de publicación	Medio de publicación	Evidencia
15 de mayo de 2024	Facebook X (Twitter)	 <p>Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la CDMX</p> <p>15 may · 🌐</p> <p>Hablemos de la menstruación... 🩸</p> <p>Es un proceso natural y saludable del cuerpo de mujeres y personas menstruantes en edad fértil.</p> <p>#PromociónDeLaSaludMenstrual</p> <p>Menstruación desde el enfoque biológico Los tres enfoques de la menstruación</p> <p>Conociendo la #MenstruAcción</p> <p>Se le llama menstruación al proceso natural donde el tejido del útero se desprende y es expulsado por la vagina.</p> <p>La #MenstruAcción involucra vivencias y experiencias emocionales, psicológicas y físicas.</p> <p>CIUDAD INNOVADORA Y V. MEXICANA</p>
31 de enero de 2024	Facebook X (Twitter)	 <p>Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la CDMX</p> <p>31 ene · 🌐</p> <p>Hablemos de la menstruación...</p> <p>Descubre el poder del autocuidado.</p> <p>#PromociónDeLaSaludMenstrual</p> <p>Menstruación desde el enfoque biológico Los tres enfoques de la menstruación</p> <p>¿Cómo podemos apapacharnos durante la #MenstruAcción?</p> <p>Conozcamos nuestro cuerpo y busquemos actividades que nos hagan sentir bien:</p> <ul style="list-style-type: none"> 📖 Leer 🧘 Realizar estiramientos 🏃 Hacer actividad física 👯 Salir con tus amigas y amigos 🍲 Identifica y consume alimentos que te hagan sentir mejor <p>CIUDAD INNOVADORA Y V. MEXICANA</p>

Fecha de publicación	Medio de publicación	Evidencia
7 de febrero de 2024	Facebook X (Twitter)	
14 de febrero de 2024	Facebook X (Twitter)	

Fecha de publicación	Medio de publicación	Evidencia
21 de febrero de 2024	Facebook X (Twitter)	 <p>Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la CDMX</p> <p>21 feb · 🌐</p> <p>Hablemos de la menstruación...</p> <p>La diversidad de cuerpos nos muestra la importancia de la inclusión, el respeto y la igualdad para todas las personas, sin importar cómo vivan su experiencia menstrual.</p> <p>#DiversidadMenstrual</p> <p>Menstruación desde el enfoque social Los tres enfoques de la menstruación</p> <p>Abrazando la #MenstruAcción</p> <p>Rompiendo estereotipos</p> <p>Celebrando la diversidad de cuerpos y vivencias menstruales</p> <p>Fuente: "¿Asumir la diversidad? Aprender de cómo vivir y respetar a las comunidades de género y cuerpo". María Guadalupe, México, 2023. Última edición: 01/02/2024. / México, el Instituto de Investigaciones Psicológicas, 2023. Última edición: 01/02/2024.</p>
28 de febrero de 2024	Facebook X (Twitter)	 <p>Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la CDMX</p> <p>28 feb · 🌐</p> <p>Hablemos de la menstruación... 🩸</p> <p>Los derechos humanos promueven entornos donde todas las personas pueden vivir su menstruación con dignidad y plenitud. 🏡</p> <p>#MenstruandoConDerechos</p> <p>Menstruación desde el enfoque de derechos Los tres enfoques de la menstruación</p> <p>Derechos humanos: el puente hacia la menstruación digna</p> <p>Derecho a la salud</p> <p>Derecho al trabajo digno</p> <p>Derecho a la educación</p> <p>Derecho a la ciudadanía activa y comunitaria</p> <p>Derecho a la igualdad y no discriminación</p> <p>Fuente: "¿Asumir la diversidad? Aprender de cómo vivir y respetar a las comunidades de género y cuerpo". María Guadalupe, México, 2023. Última edición: 01/02/2024. / México, el Instituto de Investigaciones Psicológicas, 2023. Última edición: 01/02/2024.</p>

Fecha de publicación	Medio de publicación	Evidencia
6 de marzo de 2024	Facebook X (Twitter)	 <p>Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la CDMX 6 mar ·</p> <p>Hablemos de la menstruación...</p> <p>Desafortunadamente muchas personas tienen dificultades para acceder a estas condiciones básicas que permiten gestionar la menstruación.</p> <p>#MenstruacionDignaMx</p> <p>Construyendo menstruación digna Los tres pilares de la menstruación</p> <p>Gestión menstrual digna Implica tener acceso a recursos y condiciones saludables, seguras, igualitarias y sin discriminación.</p> <ul style="list-style-type: none"> Autocuidado Servicios médicos Políticas públicas Autorrealización Salud mental Productos menstruales Infraestructura adecuada Sexualidad Información y educación
13 de marzo de 2024	Facebook X (Twitter)	 <p>Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la CDMX 13 mar ·</p> <p>Hablemos de la menstruación...</p> <p>Cuando se trata de elegir cómo recolectar la sangre menstrual, es importante que cada persona tome decisiones según sus necesidades y preferencias.</p> <p>#InformaciónParaElegir</p> <p>Internos Métodos de recolección de sangrado menstrual</p> <p>Apoderándonos de nuestra #MenstruAcción</p> <p>Métodos internos Son los que recolectan el sangrado menstrual dentro de la vagina.</p> <p>Conoce cuáles son:</p> <ul style="list-style-type: none"> Esponja menstrual • natural • reutilizable Tampón • absorción eficiente • variedad de tamaños y absorciones Copa menstrual • reutilizable • sin sustancias agregadas (químicas) <p>conocer para probar • tener acceso para elegir • usar para experimentar</p> <p>Fuente: Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género. (2022). Guía de Salud Menstrual. La Mujer. Para mayor información, consulta y compra productos en: https://www.gob.mx/secretaria-educacion-ciencia-tecnologia-innovacion</p> <p>CIUDAD DE MEXICO SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN</p>

Fecha de publicación	Medio de publicación	Evidencia
27 de marzo de 2024	Facebook X (Twitter)	
<p>Tabla 4. Evidencias de publicaciones de la campaña digital “MenstruAcción” en redes sociales (Facebook y X) de la SECTEI. Elaboración propia, (2024).</p>		

La publicación de los banners anteriores fue un éxito. Sin embargo, es importante destacar que no se publicaron en el orden propuesto y algunas fechas de publicación fueron modificadas.

A continuación, se detallan las características principales de cada uno de los banners publicados:

Banner 1. Este banner se centra en la menstruación desde la historia y cultura mexicana, con un enfoque específico en la cultura Maya. En él, se presenta un mito sobre el origen de la menstruación. A lo largo de la historia, han surgido varios relatos sobre el origen de este proceso biológico, y en esta ocasión, se explora cómo la cultura Maya conceptualizó este proceso. (ver Banner 1).

Banner 1.
¿Sabías que...? (Cultura Maya)

Historia de la menstruación
Menstruación desde la historia y cultura mexicana

¿Sabías que...?

En la **Cultura Maya**

Tezcatlipoca, el dios de la noche, envió a **Zotz**, un murciélago, mandó a morder la vulva de **Xochiquetzal**, quien es la diosa de la fertilidad, la belleza y el amor. Esta acción le otorgó la **capacidad de procreación y dio origen a la sangre menstrual**, así como a la diferenciación de los sexos.

Tezcatlipoca

Xochiquetzal

Zotz

CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS

Banner 1. Imagen publicada el 13 de diciembre de 2023 en las redes sociales de la SECTEI. Elaboración propia (2023).

Banner 2. Este banner aborda la menstruación desde la historia y cultura mexicana, centrándose específicamente en la cultura Mexica. En él, se busca difundir el conocimiento sobre la concepción que la cultura Mexica tenía acerca de la menstruación (ver Banner 2).

Banner 2.

¿Sabías que...? (Cultura Mexica)

Menstruación desde la historia y cultura mexicana
Historia de la menstruación

¿Sabías que...?

En la **Cultura Mexica**

Se creía que la sangre menstrual tenía poderes beneficiosos para las mujeres y, al mismo tiempo, se creía que debilitaba a los hombres.

Se le atribuyeron propiedades de seducción, para resolver problemas de violencia doméstica y para generar vínculos de amor.

CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS

Banner 2. Imagen publicada el 27 de diciembre de 2023 en las redes sociales de la SECTEI. Elaboración propia (2023).

Banner 3. El enfoque de este banner es la menstruación desde la historia y cultura mexicana, centrándose específicamente en los tabúes y estigmas asociados a este proceso. Se analizan las diferentes formas en que se aborda el tema de la menstruación, haciendo énfasis en el uso de eufemismos, términos alternativos empleados para evitar mencionar directamente lo que se considera tabú en la sociedad (ver banner 3).

Banner 3.
¿De qué estamos hablando?

Menstruación desde la historia y cultura mexicana
 Tabúes y estigmas en torno a la menstruación

¿De qué estamos hablando?
 Encuentra seis formas que utilizamos para decir
“Estoy menstruando”

S	J	D	A	W	I	U	S	X	Y	U	P	R	O	W
E	A	A	J	Ñ	Z	K	Y	G	A	F	V	X	C	E
H	R	J	G	U	M	L	G	I	Ñ	L	N	B	U	E
S	U	E	S	M	E	I	E	L	N	F	I	A	O	L
C	A	I	Z	I	B	X	Q	B	F	N	W	J	H	X
P	O	U	D	S	A	K	A	G	D	U	S	N	N	S
Q	U	U	T	D	J	C	U	I	H	E	E	I	A	O
M	Q	U	I	I	O	I	S	T	R	U	A	Ñ	M	B
B	B	U	W	A	M	P	R	D	O	H	R	X	R	K
V	Ñ	T	X	S	U	U	N	X	G	E	M	U	E	Z
O	P	I	R	E	E	A	G	H	G	X	U	U	F	U
I	Y	C	S	L	J	G	A	L	A	F	N	E	N	S
Y	S	T	P	S	Y	O	A	O	Q	U	Q	U	E	E
H	A	U	S	R	R	U	Z	G	C	Y	V	R	H	E
U	G	Z	V	A	J	L	O	W	Z	I	O	X	P	X

¡Se llama menstruación!

CIUDAD INNOVADORA
 Y DE DERECHOS

Banner 3. Imagen publicada el 24 de abril de 2024 en las redes sociales de la SECTEI. Elaboración propia (2023).

Banner 4. Este banner se centra en la menstruación desde la historia y cultura mexicana, particularmente en los tabúes y estigmas asociados a este proceso. Su propósito es estimular a las personas a reflexionar y cuestionar si están verdaderamente influenciadas por creencias que representan la menstruación de manera negativa. Buscando eliminar estigmas y actitudes desfavorables comunes hacia este proceso natural (ver Banner 4).

Banner 4.

¿Te suena familiar?



Banner 4. Imagen publicada el 10 de enero de 2024 en las redes sociales de la SECTEI. Elaboración propia (2023).

Banner 5. Este banner aborda la menstruación desde una perspectiva biológica, centrándose específicamente en el inicio del ciclo menstrual. En él, buscamos brindar una explicación concisa sobre la menarquía para que todos puedan entender su significado (ver Banner 5).

Banner 5.

¿Sabías que...? Menarquía o menarca



Banner 5. Imagen publicada el 17 de enero de 2024 en las redes sociales de la SECTEI. Elaboración propia (2023)

Banner 6. En este banner se ofrece una breve explicación sobre la menstruación con el propósito de que todas las personas puedan comprender lo que es (ver Banner 6).

Banner 6.
Conociendo la #MenstruAcción



Banner 6. Imagen publicada el 15 de mayo de 2024 en las redes sociales de la SECTEI. Elaboración propia, (2023)

Banner 7. Este banner se centra en la menstruación desde una perspectiva biológica, destacando el autocuidado durante este período. El objetivo es resaltar la importancia de reconocer el poder del autocuidado durante la menstruación como una vía para promover una salud menstrual empoderadora (ver Banner 7).

Banner 7.

¿Cómo podemos apapácharnos durante la #MenstruAcción?

The banner features a pink and white color scheme. At the top left, there is a logo of a female symbol with wings and a heart, next to the text 'Menstruación desde el enfoque biológico' and 'Los tres enfoques de la menstruación'. To the right is the logo of the Secretaría de Salud (SECTEI). The main title is '¿Cómo podemos apapácharnos durante la #MenstruAcción?'. Below the title is a line drawing of a woman from the back, holding her hands to her face, surrounded by hearts. To the right of the drawing is a list of activities: 'Leer', 'Realizar estiramientos', 'Hacer actividad física', 'Salir con tus amigas y amigos', and 'Identifica y consume alimentos que te hagan sentir mejor'. At the bottom right, it says 'CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS'.

Menstruación desde el enfoque biológico
Los tres enfoques de la menstruación

SECTEI

¿Cómo podemos apapácharnos durante la #MenstruAcción?

Conozcamos nuestro cuerpo y busquemos actividades que nos hagan sentir bien:

- 🔥 Leer
- 🔥 Realizar estiramientos
- 🔥 Hacer actividad física
- 🔥 Salir con tus amigas y amigos
- 🔥 Identifica y consume alimentos que te hagan sentir mejor

CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS

Banner 7. Imagen publicada el 31 de enero de 2024 en las redes sociales de la SECTEI. Elaboración propia, (2023)

Banner 8. En este banner, nos enfocamos en la menstruación desde una perspectiva biológica, poniendo énfasis en que las personas conozcan una versión alternativa del calendario menstrual como una herramienta de autocuidado, sugiriendo actividades para cada fase del ciclo menstrual (ver Banner 8).

Banner 8.

Sincronicemos nuestro bienestar con nuestro ciclo menstrual



Banner 8. Imagen publicada el 7 de febrero de 2024 en las redes sociales de la SECTEI. Elaboración propia (2023)

Banner 9. Este banner se centra en la menstruación desde una perspectiva social, con el propósito de promover que la menstruación sea un tema social que contribuya a la igualdad y al bienestar en nuestra sociedad. El objetivo es ofrecer algunas acciones que las personas pueden llevar a cabo para fomentar la inclusión, comprensión y normalización de la menstruación, eliminando los estigmas y tabúes asociados a este proceso (ver Banner 9).

Banner 9.
Avancemos a la #MenstruAcción



Banner 9. Imagen publicada el 14 de febrero de 2024 en las redes sociales de la SECTEI. Elaboración propia (2023)

Banner 10. Este banner aborda la menstruación desde una perspectiva social, con el objetivo de reconocer que este proceso no se limita a un género específico, ya que personas de diversas identidades de género también pueden experimentarlo, destacando la importancia de la inclusión, el respeto y la igualdad para todas las personas, independientemente de cómo vivan su experiencia menstrual (ver Banner 10).

Banner 10.
Abrazando la #MenstruAcción



Banner 10. Imagen publicada el 21 de febrero de 2024 en las redes sociales de la SECTEI.
Elaboración propia (2023)

Banner 11. En este banner, se explora la menstruación desde la perspectiva de derechos humanos, destacando que estos son esenciales para asegurar una experiencia menstrual inclusiva, equitativa y respetuosa para todas las personas (ver Banner 11).

Banner 11.

Derechos humanos: el puente hacia la menstruación digna



Banner 11. Imagen publicada el 28 de febrero de 2024 en las redes sociales de la SECTEI. Elaboración propia (2023)

Banner 12. En este banner se expone que menstruar con dignidad implica contar con una gran diversidad de recursos y condiciones para una Gestión Menstrual Digna, ya que garantizar estos recursos y condiciones permite que todas las personas puedan manejar su menstruación sin enfrentar barreras, promoviendo así una vida más saludable y equitativa (ver Banner 12).

Banner 12.

Gestión menstrual digna



Banner 12. Imagen publicada el 6 de marzo de 2024 en las redes sociales de la SECTEI. Elaboración propia (2023)

Banner 13. Este banner se centra en los métodos de recolección de sangrado menstrual externos. En él, se presentan diversas opciones como la esponja menstrual, tampón y copa menstrual, con el objetivo de que cada persona pueda tomar decisiones informadas según sus necesidades y preferencias (ver Banner 13).

Banner 13.
Apoderándonos de nuestra #MenstruAcción

The infographic features a pink and white color scheme. At the top left is the UACM logo with a female symbol, and at the top right is the SECTEI logo. The main title is in bold pink and black text. Below it, the text 'Métodos internos' is followed by a definition. Three columns describe different methods: 'Esponja menstrual' (menstrual sponge), 'Tampón' (tampon), and 'Copa menstrual' (menstrual cup), each with an icon and a list of features. At the bottom, three buttons encourage trying, choosing, and experimenting. The footer includes the text 'CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS'.

Internos
Métodos de recolección de sangrado menstrual

SECTEI

Apoderándonos de nuestra #MenstruAcción

Métodos internos
Son los que recolectan el sangrado menstrual dentro de la vagina.

Conoce cuáles son:

Esponja menstrual	Tampón	Copa menstrual
<ul style="list-style-type: none">NaturalReutilizable	<ul style="list-style-type: none">Absorción eficienteVariedad de tamaños y absorciones	<ul style="list-style-type: none">ReutilizableSin sustancias agregadas (químicas)

conocer para probar • tener acceso para elegir • usar para experimentar

CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS

Banner 3. Imagen publicada el 13 de marzo de 2024 en las redes sociales de la SECTEI. Elaboración propia (2023)

Banner 14. Este banner se centra en los métodos de recolección de sangrado menstrual externos. En él, se presentan diversas opciones como las toallas desechables, toallas reutilizables y calzones menstruales, con el objetivo de que cada persona pueda tomar decisiones informadas según sus necesidades y preferencias (ver Banner 14).

Banner 14.
Apoderándonos de nuestra #MenstruAcción

Externos
Métodos de recolección de sangrado menstrual

Apoderándonos de nuestra #MenstruAcción

Métodos externos
Son los que recolectan el sangrado menstrual fuera de la vagina.

Conoce cuáles son:

Toalla desechable	Toallas reutilizables	Calzones menstruales
<ul style="list-style-type: none">• Variedad de tamaños y absorciones• Mayor disponibilidad	<ul style="list-style-type: none">• Suaves para la piel• Reutilizable	<ul style="list-style-type: none">• Absorbentes• Reutilizables

conocer para probar • tener acceso para elegir • usar para experimentar

CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS

Banner 14. Imagen publicada el 27 de marzo de 2024 en las redes sociales de la SECTEI. Elaboración propia, (2023)

Las estadísticas de interacción de los banners en redes sociales muestran

un rendimiento notablemente positivo. Sin embargo, es importante señalar que estos resultados no son definitivos, ya que en las redes sociales la visibilidad y el impacto de una publicación pueden evolucionar con el tiempo.

Los banners pueden seguir acumulando interacciones, visualizaciones y reacciones durante meses o incluso años después de su publicación inicial. Esto significa que los resultados actuales podrían aumentar significativamente en el futuro o mantenerse constantes en los primeros resultados, dependiendo de diversos factores como las tendencias, la relevancia del contenido y la actividad de los usuarios en las redes sociales.

A pesar de ello, aseguramos que los resultados fueron muy satisfactorios. Normalmente, una campaña de la SECTEI obtiene 2000 visualizaciones en un mes, a diferencia, la campaña “MenstruAcción” alcanzó hasta 7000 visualizaciones en 15 días. Ante esto, las autoridades de la SECTEI decidieron publicarla una segunda vez a partir del mes de abril de 2024.

6.2 Taller “Hablemos de MenstruAcción”

La campaña digital "MenstruAcción" ha sido un proyecto ambicioso y valioso que ha logrado alcanzar a una audiencia amplia y diversa a través de las plataformas digitales. No obstante, para medir el impacto real de esta campaña en la vida de las personas, se ha diseñado un taller presencial (Hablemos de MenstruAcción) que busca utilizar los materiales y mensajes generados en la campaña digital. Este taller es el siguiente paso en nuestro compromiso por comprender y evaluar a fondo la efectividad de "MenstruAcción" y su influencia en las percepciones y actitudes de la sociedad hacia la menstruación.

Los contenidos del taller se pueden visualizar en la siguiente carta descriptiva, que detalla los momentos específicos de cada actividad realizada.

Tabla 5. Carta descriptiva

Institución: Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM)					
Fecha de elaboración: Julio de 2023					
Número de sesiones: 1			Total de horas: 3 horas		
Elaborado por: Evelyn Bautista Díaz y Jessica Vázquez Camarillo					
Objetivo general: Aplicar el material desarrollado en la campaña digital "MenstruAcción" con el propósito de analizar los logros y las áreas de mejora de la intervención.					
Sesión 1					
Tema	Subtema	Objetivo específico	Actividad	Material	Tiempo
1. Bienvenida	Presentación	Integrar a todas las personas	Llegando en cosas inesperadas	NA	10 minutos

		del equipo para fomentar el sentido de pertenencia durante el desarrollo del taller.			
2. Menstruación desde la historia y cultura mexicana	2.1 Historia de la menstruación	Analizar la historia y comprender la percepción cultural de la menstruación en las culturas Maya y Mexica, con el objetivo de desafiar y cuestionar los tabúes y estigmas asociados a la menstruación.	Revisión de la PPT.	• Presentación de powerpoint	20 minutos
	2.2 Tabúes y estigmas en torno a la menstruación		Basta con palabras que reproducen tabúes y estigmas	• (60) Tablero de basta	15 minutos
Receso (15 minutos)					
3. Menstruación	3.1 Menstruación desde el enfoque biológico 3.2 Menstruación desde el	Promover el reconocimiento de la menstruación como un tema que	Revisión de la PPT.	• Presentación de PowerPoint	25 minutos

	<p>enfoque social</p> <p>3.3 Menstruación desde el enfoque de derechos humanos</p> <p>3.4 Construyendo una Menstruación Digna</p>	<p>abarca aspectos biológicos, sociales y de derechos humanos, con el propósito de generar conciencia y fomentar la importancia de abordar la Gestión Menstrual Digna desde una perspectiva integral.</p>	<p>Memorama menstrual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas de memorama 	<p>10 minutos</p>
<p>4. Métodos de recolección de sangrado menstrual</p>	<p>4.1 Métodos de recolección de sangrado Internos</p> <p>4.2 Métodos de recolección de sangrado externos</p>	<p>Identificar los principales métodos de recolección de sangrado menstrual para incentivar en la toma de decisiones de cada persona, teniendo en cuenta información precisa, necesidades y preferencias.</p>	<p>Revisión de la PPT.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de PowerPoint 	<p>10 minutos</p>
			<p>¿Y esto cómo se usa?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Paño/ Tela menstrual • Toalla reutilizable • Toalla sanitaria desechable • Tampón • Botella con líquido • Copa menstrual • Calzón menstrual 	<p>20 minutos</p>

5. Cierre	5.1 Producto final	Realizar un “Kit Menstrual” como producto final del taller para reflejar los conocimientos adquiridos e incentivar a la reflexión.	Kit menstrual Mesa redonda	• Imágenes de de “Gestión Menstrual Digna”	55 minutos
------------------	--------------------	--	-------------------------------	--	------------

Tabla 5. Descripción de las actividades realizadas en el taller “Hablemos de MenstruAcción”.
 Elaboración propia, (2023)

El taller “Hablemos de MenstruAcción” se llevó a cabo el 18 de septiembre de 2023, tuvo lugar en el plantel Casa Libertad de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, con una duración de 3 horas y una asistencia de 31 mujeres y 7 hombres, dando un total de 38 participantes con edad media de 22 años (Ver Gráfico 1. Asistencia).

La edad media de 22 años sugiere que la mayoría de las y los estudiantes se encuentran en una etapa crucial de su desarrollo personal y académico, en la que la educación sobre salud reproductiva y temas relacionados es especialmente relevante. Este rango de edad también implica que los asistentes están en una posición única para difundir la información y generar cambios positivos en sus comunidades y redes sociales.

Estos datos reflejan una participación poco diversa y equilibrada en términos de género, con una mayor representación femenina. Esto podría estar relacionado con el hecho de que la licenciatura de Promoción de la Salud en la UACM tiene una matrícula mayoritariamente femenina. Sin embargo, es destacable el interés significativo tanto de mujeres como de hombres en los temas relacionados con la menstruación a lo largo de todo el taller (Ver Fotografía 2).

Durante el taller “Hablemos de MenstruAcción”, se llevaron a cabo diversas actividades diseñadas para fomentar el conocimiento y la discusión abierta sobre la menstruación. A continuación, se describen las principales actividades realizadas:

Gráfica 1. Asistencia a taller “Hablemos de MenstruAcción”



Gráfica 1. En este gráfico se aprecia la asistencia total al taller "Hablemos de MenstruAcción", desglosada en porcentajes según el género (hombres y mujeres). Elaboración propia, (2023)

Fotografía 2. Participantes del taller “Hablemos de MenstruAcción”



Fotografía 2. Estudiantes de la licenciatura en Promoción de la Salud participando activamente durante el taller “Hablemos de MenstruAcción”. (septiembre, 2023).

Para el desarrollo de la temática 1. Menstruación desde la historia y cultura mexicana, se llevó a cabo la actividad "¡Basta! Con las palabras que reproducen tabúes y estigmas". Esta actividad se basó en el juego clásico de "Basta", pero con adaptaciones en el tablero tradicional (Ver imagen 32. Tablero de Basta) que nos ayudaron a identificar los principales eufemismos que se emplean para evitar mencionar la palabra "menstruación".

Imagen 32. Tablero de basta

EDAD:

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL

Imagen 32. Diseño del tablero de basta, utilizado en la primera actividad del taller "Hablemos de MenstruAcción". . Elaboración propia, (2023).

Durante esta actividad, se pidió a los estudiantes que mencionaran las palabras que empleaban para referirse a la menstruación. La mayoría compartió términos similares, por lo que se seleccionaron los cuatro más frecuentes: "Andrés", "Periodo", "Bajo" y "Regla". Estas respuestas fueron recopiladas a través de la dinámica "¡Basta! con las palabras que reproducen tabúes y estigmas", en la que participaron las 20 personas que entregaron sus tableros contestados (ver Anexo 5. Respuestas de las y los estudiantes en el tablero de basta).

Ante esto, se llevó a cabo un análisis detallado de este fenómeno

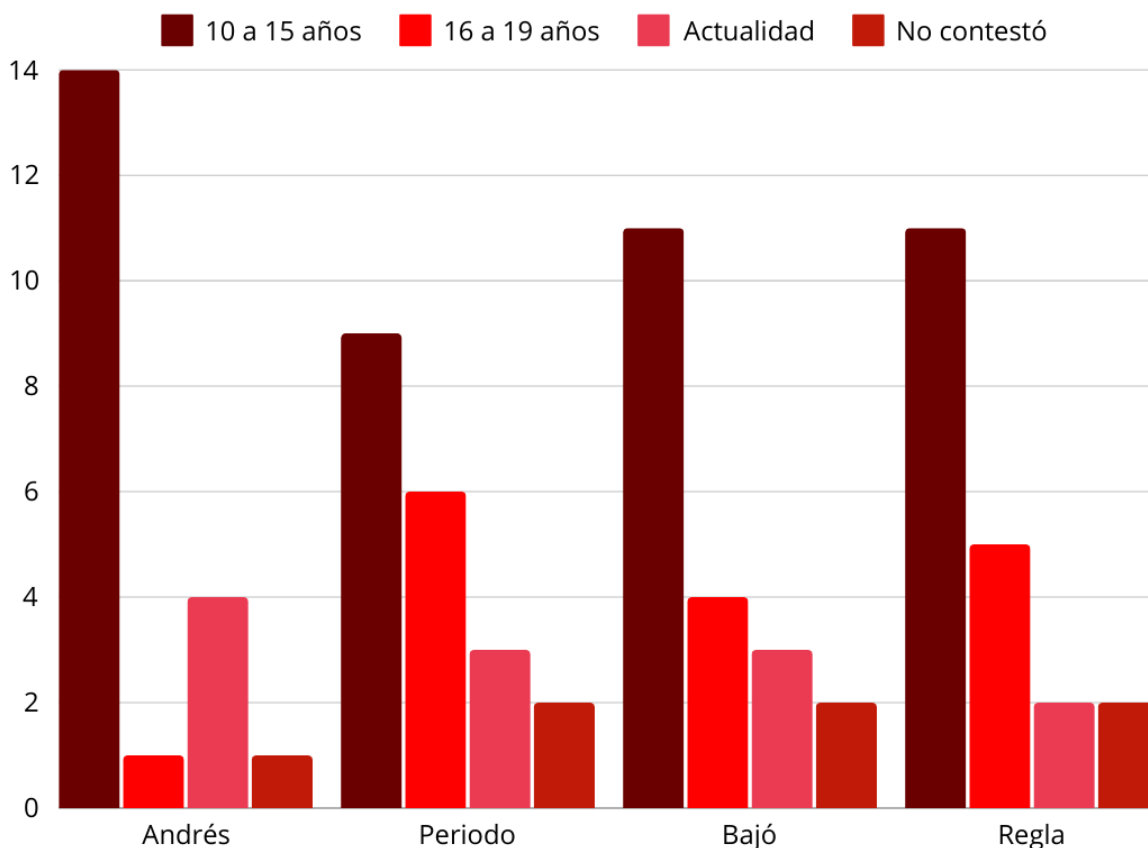
lingüístico. Las y los estudiantes contribuyeron significativamente al compartir sus propias experiencias y perspectivas sobre cómo se refieren a la menstruación en su vida cotidiana. Este intercambio de ideas permitió una retroalimentación rica y diversa, enriqueciendo la comprensión colectiva del tema.

Al examinar las expresiones utilizadas, se pudo apreciar la variedad de eufemismos empleados para hablar sobre la menstruación. Desde metáforas como "Ya llegó Andrés, el que llega cada mes" hasta términos más directos como "Tengo la regla", cada expresión reveló una forma única en la que las personas se relacionan con este proceso natural. Esta exploración lingüística no solo evidenció la complejidad del lenguaje humano, sino también las actitudes culturales arraigadas en torno a la menstruación.

A continuación, se muestran los resultados derivados de las respuestas proporcionadas por las y los estudiantes, centrándonos específicamente en cada columna que conforma el tablero de Basta.

La gráfica de barras titulada "¿Desde Cuándo?" (ver Gráfico 2. ¿Desde cuándo?) representa las respuestas de las y los estudiantes cuando se les pidió que indicaran desde cuándo habían estado familiarizados con el uso de eufemismos para referirse a la menstruación. Se puede observar que durante la adolescencia, se produjo un nivel significativo de estigmatización, ya que fue en ese período cuando se evitaba mencionar la palabra menstruación y se optaba por utilizar eufemismos como "Andrés", "Periodo", "Bajó" y "Regla".

Gráfica 2. ¿Desde cuándo?



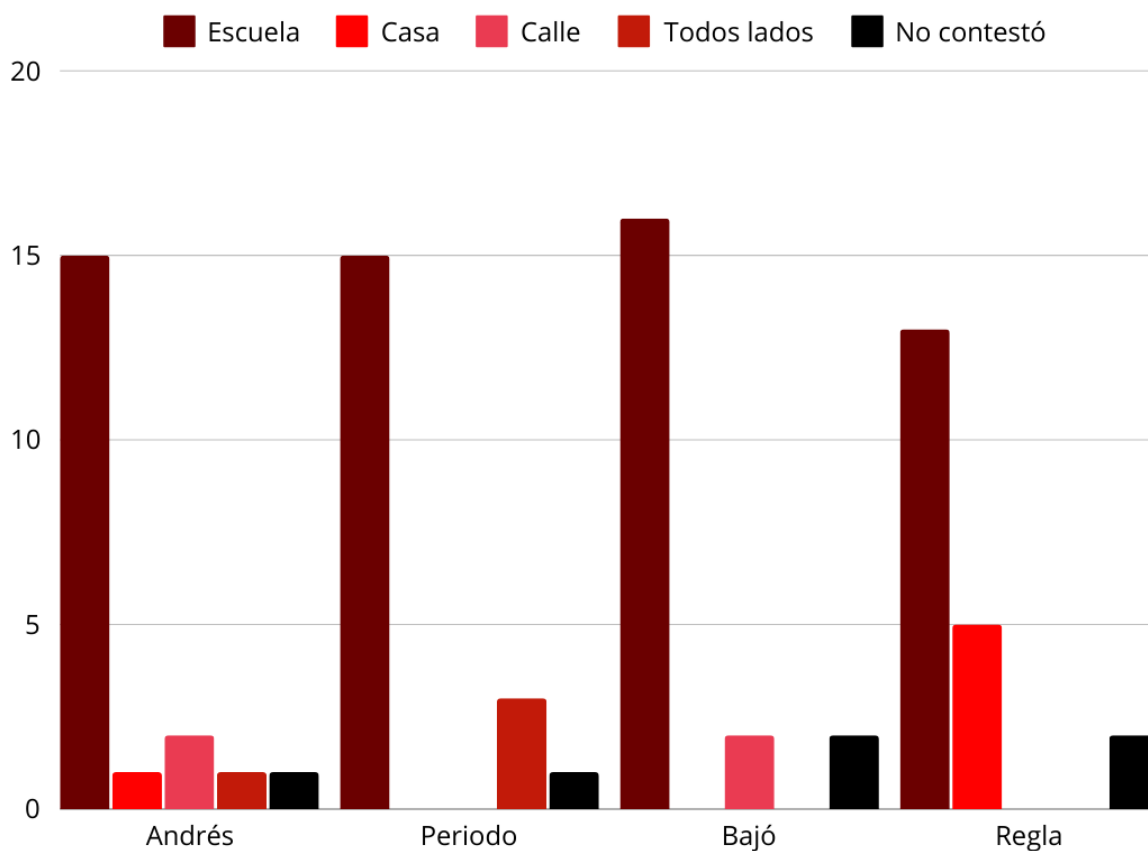
Gráfica 2. Elaboración propia, (2023).

Asimismo, se les pidió a las y los estudiantes que señalaran dónde habían adquirido estos eufemismos para hacer referencia a la menstruación (Ver Gráfica 3. En dónde). En esta parte del análisis, se destaca claramente que la escuela es el entorno donde con mayor frecuencia se emplean los términos "Andrés", "Periodo", "Bajó" y "Regla".

Este hallazgo revela la influencia significativa que tiene el entorno educativo en la incorporación de estos eufemismos en el lenguaje cotidiano. La escuela, como un espacio de socialización y aprendizaje, juega un papel crucial en la formación de las actitudes y creencias de las personas. La prevalencia de estos

términos en el ámbito escolar sugiere que existe una oportunidad importante para implementar programas educativos que promuevan una comprensión más abierta y saludable de la menstruación desde una edad temprana.

Gráfica 3. ¿En dónde?

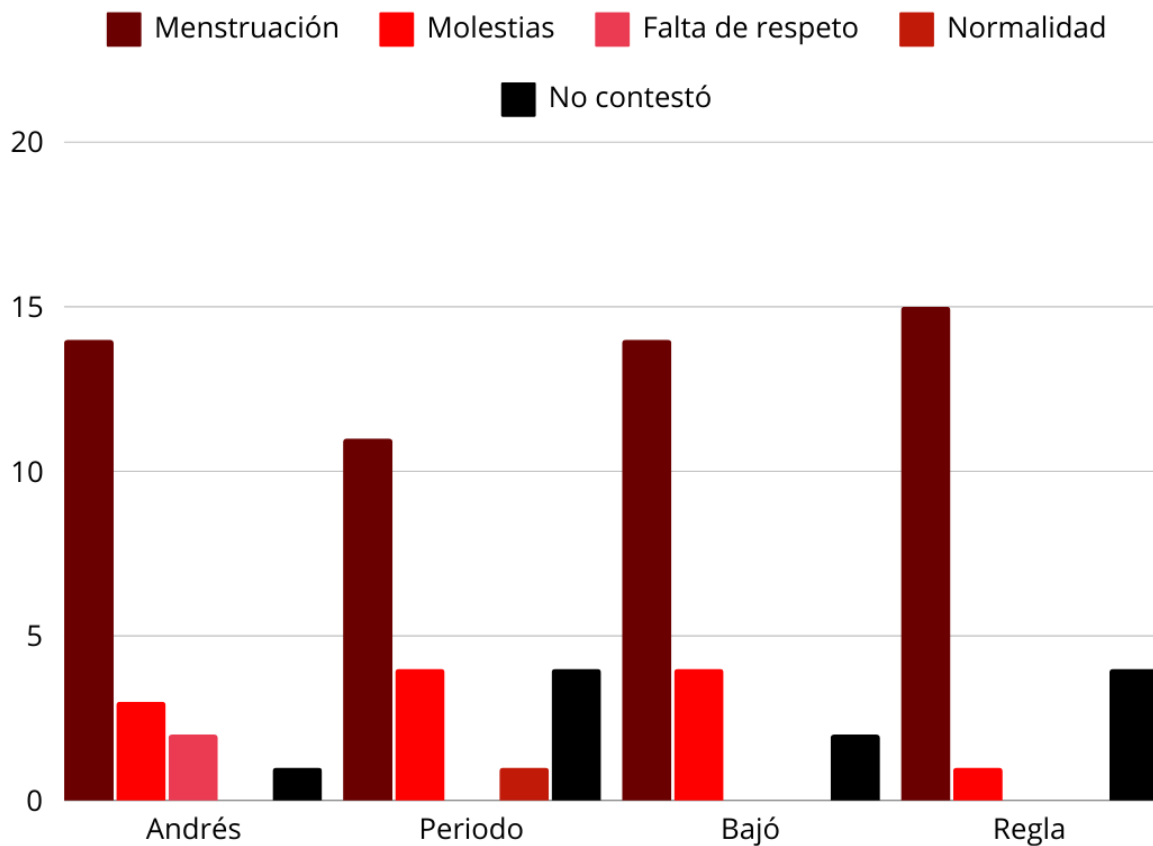


Gráfica 3. Elaboración propia, (2023).

Finalmente, se les pidió a las y los estudiantes que explicaran el significado de cada uno de los eufemismos mencionados anteriormente. En este punto, se encontraron diversos significados, pero se seleccionaron los más frecuentes y similares (Ver Gráfica 4. Significado para ti).

Como podemos observar, destaca la gran relevancia del término "menstruación". Es decir, todos esos eufemismos que utilizamos hacen referencia a un único significado: la menstruación. Esto sugiere que a lo largo de las generaciones se ha normalizado el uso de diversas palabras para evitar referirse directamente a la menstruación. Sin embargo, aunque aparentemente inofensivo, el simple hecho de evitar mencionarla explícitamente puede restarle la importancia que realmente merece.

Gráfica 4. Significado para ti



Gráfica 4. Elaboración propia, (2023).

Otro dato relevante es la atribución de molestias asociadas con la menstruación. Por razones de claridad en la visualización, hemos agrupado diversas respuestas expuestas por las y los estudiantes en esta categoría. Algunas de las expresiones incluidas son: tristeza, dolor, incomodidad, manchado, tortura, sufrimiento, mal humor y cansancio. Estos datos indican que la menstruación es percibida como un proceso marcado por el sufrimiento y la incomodidad.

Esta percepción negativa de la menstruación se debe en gran medida a la falta de información y a la falta de una apropiación adecuada del bienestar menstrual. Es esencial abordar esta cuestión promoviendo una comprensión más positiva y saludable de la menstruación, lo que a su vez contribuirá a cambiar estas percepciones negativas en la sociedad.

La primera actividad del taller resultó ser muy enriquecedora. Con la ayuda de los banners de la campaña, pudimos llevar a cabo esta actividad inicial con éxito.

Para profundizar en la temática 2. Los tres enfoques de la menstruación, se propuso una actividad llamada "Memorama menstrual" (Ver imagen 33. Memorama). Esta actividad se diseñó siguiendo el formato del juego tradicional "Memorama", adaptado al tema de la Gestión Menstrual Digna. Consistió en emparejar cada tarjeta con su correspondiente, asegurándose de que el texto coincidiera con las imágenes presentadas. Al finalizar, cada participante leyó la información en voz alta y explicó por qué relacionó las tarjetas de esa manera. Esta dinámica permitió identificar el conocimiento adquirido, el cual fue reforzado durante la presentación de los banners.

Imagen 33. Memorama menstrual



Imagen 33. Elaboración propia, (2023)

Los resultados fueron positivos. Principalmente, se observó una mayor comprensión sobre la diversidad de temas relacionados con la Gestión Menstrual Digna y la importancia de normalizar su discusión. Este ejercicio no solo fortaleció el entendimiento individual de las y los estudiantes, sino que también promovió la interacción y el intercambio de ideas entre ellos, enriqueciendo de esta manera la experiencia colectiva del taller.

Para la temática 3, "Métodos de recolección de sangrado menstrual", se llevó a cabo la actividad "¿Y esto cómo se usa?", la cual consistió en experimentar el uso de cada método de recolección de sangrado menstrual internos y externos. En general, esta actividad resultó ser una de las más llamativas, ya que la mayoría no habían tenido contacto previo con cada uno de estos métodos. Por lo tanto, la experimentación se convirtió en un pilar fundamental de esta actividad.

Decidimos que la participación en esta actividad fuera equitativa, es decir, que las y los estudiantes participaran, para que pudieran conocer más sobre los métodos y cómo las mujeres y personas que menstrúan los utilizan. (Ver fotografías 3 a 5)

Esta actividad permitió identificar la necesidad del trabajo realizado sobre la Gestión Menstrual Digna, ya que nos encontramos con estudiantes de diferentes edades que desconocían algunos métodos de recolección, en específico la esponja menstrual. Esto resalta la importancia de continuar informando y sensibilizando sobre las diversas opciones disponibles para la gestión menstrual, así como también destaca la necesidad de romper los tabúes y promover una conversación abierta y sin prejuicios sobre este tema.

Fotografía 3. Colocación de copa menstrual



Fotografía 3. Colocación de la copa menstrual realizada por estudiantes, (septiembre, 2023).

Fotografía 4. Colocación de esponja menstrual



Fotografía 4. Colocación de la esponja menstrual realizada por estudiantes, (septiembre, 2023).

Fotografía 5. Colocación de tampón



Fotografía 5. Colocación del tampón menstrual realizado por estudiantes, (septiembre, 2023).

La actividad permitió sensibilizar a las y los estudiantes, independientemente de su género, sobre la importancia y la variedad de métodos disponibles para la Gestión Menstrual. Esto ayudó a fomentar una mayor comprensión y empatía hacia las experiencias de las mujeres y personas menstruantes.

Al experimentar directamente con los diferentes métodos, se contribuyó a normalizar el tema de la menstruación y a desmitificar ciertos tabúes asociados con ella. Las y los estudiantes pudieron ver de primera mano que estos métodos son herramientas de Gestión Menstrual y no deben ser objeto de vergüenza o estigma.

Además, al proporcionarles información detallada sobre cada método y cómo se utilizan, se les permitió sentirse más capacitados para entender, discutir y apoyar la Gestión Menstrual tanto en sus propias vidas como en sus comunidades.

En resumen, la actividad de experimentación de métodos de recolección menstrual resultó ser una experiencia enriquecedora e informativa, ya que ayudó a promover la igualdad de género, la comprensión mutua y el empoderamiento en torno a la Gestión Menstrual.

Como producto final del taller, se realizó la actividad "Kit Menstrual Digno", con el propósito de regalar el Kit a alguien que no haya participado en el taller, con el fin de que pueda comprender qué es la Gestión Menstrual Digna y cómo puede experimentar o contribuir a su reconocimiento.

Para esto, se planteó la siguiente pregunta: "¿Qué elementos son esenciales para asegurar una Gestión Menstrual Digna?". Las y los estudiantes respondieron a esta pregunta colocando en cajas los elementos que consideraban necesarios, basándose en su propia experiencia, empatía y en el conocimiento adquirido durante el taller. (Ver fotografías 6 y 7).

La actividad permitió que las y los estudiantes reflexionaran sobre la importancia de una Gestión Menstrual Digna y sobre los elementos clave necesarios para garantizarla. Al considerar sus propias experiencias, así como el conocimiento adquirido durante el taller, pudieron identificar los componentes esenciales para una gestión menstrual cómoda y respetuosa.

Al seleccionar los elementos para el kit, demostraron empatía hacia las personas que menstrúan al considerar sus necesidades y preferencias. Esta práctica fomentó una comprensión más profunda de los desafíos que enfrentan estas personas y la importancia de apoyar su bienestar menstrual.

Fotografía 6. Kit menstrual digno



Fotografía 6. Armado de “Kit Menstrual Digno” realizado por estudiantes, (septiembre, 2023).

Fotografía 7. Estudiantes con kit menstrual digno



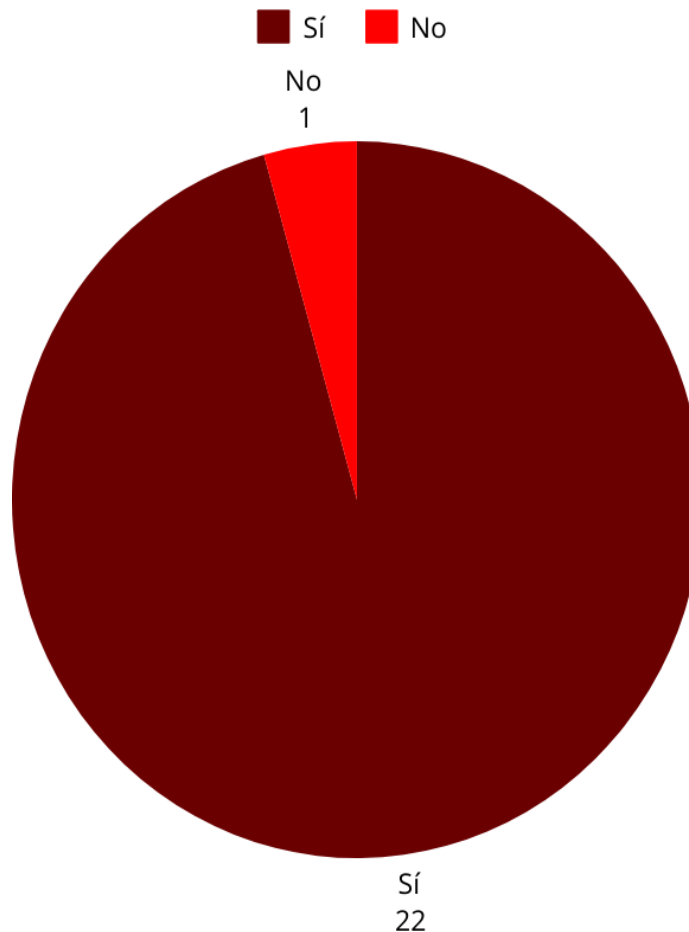
Fotografía 7. Personas beneficiarias del “Kit Menstrual Digno”, (septiembre, 2023)

Para evaluar el impacto del taller "Hablemos de MenstruAcción", llevamos a cabo una segunda reunión el día 20 de septiembre de 2023, en la que participaron 23 estudiantes (ver anexo 6. Respuestas de las y los estudiantes a preguntas de la segunda sesión). Se les pidió que compartieran sus observaciones generales respondiendo a dos preguntas específicas: como estudiantes de promoción de la salud, ¿consideras que el material de la campaña digital "MenstruAcción" es funcional? y ¿qué sugerencias tendrían para mejorar dicho material?

En primer lugar, se destaca que los materiales utilizados durante el taller fueron altamente efectivos y beneficiosos para las y los estudiantes de promoción de la salud (Ver Gráfica 5. Como promotor de la salud ¿Consideras funcional el

material de la campaña digital “MenstruAcción?”). Estos materiales se revelaron como herramientas valiosas que facilitaron el desarrollo exitoso del taller. Las y los estudiantes expresaron una opinión favorable acerca de la calidad y utilidad de estos materiales, lo que refuerza la idea de que son recursos eficaces para llevar a cabo proyectos similares en el futuro.

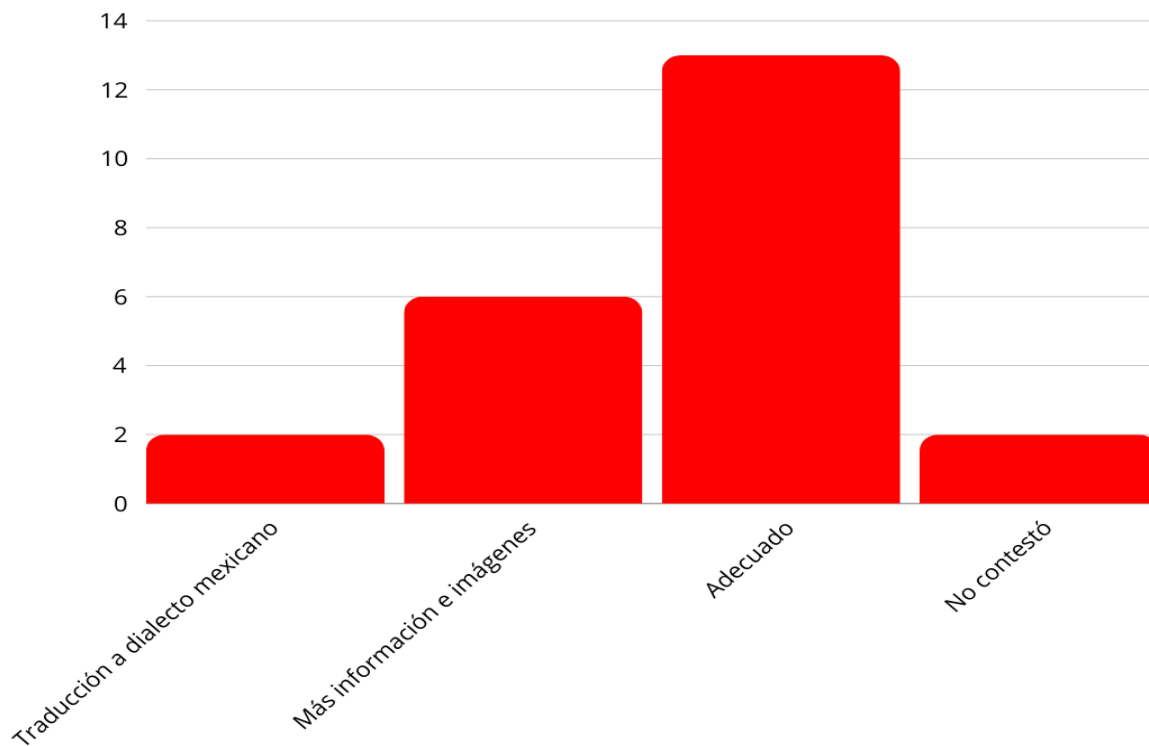
Gráfica 5. Como promotor de la salud, ¿consideras funcional el material de la campaña digital “MenstruAcción”?



Gráfica 5. Representación gráfica de las respuestas de las y los estudiantes a la pregunta: ¿Consideras funcional el material de la campaña digital “MenstruAcción”? Elaboración propia, (2023).

Por otro lado, es importante destacar que un porcentaje considerable de las y los estudiantes evaluaron positivamente tanto los materiales proporcionados como la información presentada en los mismos (Ver Gráfica 6. ¿Qué agregarías al material de la campaña digital “MenstruAcción?”). Este hallazgo es esencial, ya que indica que la información impartida durante el taller fue bien recibida y considerada relevante por parte de las y los estudiantes.

Gráfica 6. ¿Qué agregarías al material de la campaña digital “MenstruAcción”?



Gráfica 6. Elaboración propia, (2023).

Esta retroalimentación positiva nos brinda una perspectiva valiosa para la planificación de futuras intervenciones y nos permite concluir que los materiales utilizados fueron apropiados y efectivos para nuestra población objetivo en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM).

CONCLUSIONES

Tras el arduo trabajo, podemos concluir que nos sentimos profundamente satisfechas con los logros obtenidos a lo largo de este proyecto. Elegir el tema de la Gestión Menstrual Digna para nuestro trabajo recepcional representó un gran reto debido a su naturaleza poco común, lo que a veces generó incertidumbre. Las deficiencias en la disponibilidad de información científica actual e histórica y la dificultad para encontrar profesores interesados en el tema fueron desafíos significativos que superamos con esfuerzo y perseverancia.

La oportunidad de llevar a cabo el servicio social en la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación (SECTEI) resultó crucial para alcanzar el objetivo central de este trabajo. A través de esta intervención, confirmamos que las acciones propuestas en la campaña #MenstruAcción y el taller #Hablemos de MenstruAcción, desde una perspectiva de promoción de la salud, efectivamente fomentan actitudes, conductas y prácticas saludables que contribuyen al reconocimiento de la Gestión Menstrual Digna.

El conocimiento adquirido durante el desarrollo de este trabajo nos permitió cuestionar y desafiar la percepción de la menstruación como un proceso natural, desestigmatizando así temas históricamente rodeados de tabúes. Esto no solo nos ayudó a ver cómo las narrativas culturales y sociales han influido en la Gestión Menstrual a lo largo del tiempo, sino que también nos brindó una base sólida para contribuir a cambiar estas percepciones en la actualidad.

El proceso de crear una campaña digital desde cero nos enseñó sobre los desafíos y limitaciones que enfrentamos, tales como defender nuestras ideas ante personas con mayor poder jerárquico, enfrentar nuestros miedos al liderar a un grupo de profesionales de la salud, y trabajar bajo presión debido al tiempo limitado durante el servicio social. Estos obstáculos nos obligaron a adaptarnos

rápidamente, a mejorar nuestras habilidades de comunicación y a optimizar nuestra gestión del tiempo para cumplir con los objetivos en el plazo establecido. A pesar de las dificultades, esta experiencia fue invaluable para nuestro desarrollo profesional y personal.

Estamos particularmente satisfechas con la elección de realizar una campaña digital, ya que nos permitió llegar a un público más amplio y garantizar que el contenido esté disponible de manera continua en las redes sociales. Esta campaña tiene un impacto duradero, ya que actualmente el contenido sigue siendo accesible incluso después de su lanzamiento inicial. La campaña está disponible en la siguiente página: [SECTEI-Facebook](#) y [SECTEI-X](#).

Por otra parte, llevar a cabo el taller no solo fue enriquecedor en términos de contenido, sino que también fue fundamental para nuestro desarrollo profesional. Al liderar un grupo, pudimos aplicar nuestras habilidades de liderazgo, coordinación y comunicación, y adquirir experiencia valiosa en la gestión de proyectos y en la interacción con un público diverso. Trabajar con un grupo universitario fue especialmente gratificante, brindándonos numerosas enseñanzas sobre la colaboración y el intercambio de ideas, y la importancia de adaptarse a diferentes dinámicas para alcanzar objetivos comunes.

Además, el taller evidenció que la falta de información y accesibilidad en torno a la menstruación no es un problema reciente, sino una cuestión histórica persistente. Esta realidad nos motivó a abordar el tema y enfatizar la necesidad de continuar trabajando en la difusión y sensibilización sobre la Gestión Menstrual Digna.

Este trabajo refleja nuestro compromiso y esfuerzo dedicado como autoras, estudiantes, egresadas y futuras licenciadas en promoción de la salud. A pesar de los desafíos de abordar un tema poco conocido como la Gestión Menstrual Digna,

logramos alcanzar cada uno de los objetivos establecidos, lo cual constituye un motivo de legítimo orgullo. Concluimos afirmando que las acciones propuestas en la campaña #MenstruAcción y el taller #Hablemos de MenstruAcción, desde un enfoque de promoción de la salud, promueven actitudes, conductas y prácticas saludables que contribuyan al reconocimiento de la Gestión Menstrual Digna.

Este trabajo no solo representa un logro académico, sino también un avance significativo hacia la inclusión y el reconocimiento de la Gestión Menstrual Digna.

FUENTES CONSULTADAS

Aliaga Huidobro, E. (2003). Políticas de promoción de la salud en el Perú: retos y perspectivas Ed. *Foro Salud y Observatorio del Derecho a la Salud – CIES*.

Bautista, E. (2013). *Prácticas y procesos pedagógicos en promoción de la salud en un municipio rebelde y zapatista. Chiapas, México, 2005-2007*. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma Metropolitana].

Bell, J. (2017, 26 abril). Cómo hablar de menstruación más allá del género. Clue.

Blanco Gómez, G. (2016). Reflexión sobre la promoción de la salud en el trabajo. *Salud de los Trabajadores*, 24(2), 139-144.

Braga, E. M. (2023, 23 marzo). Reutilizables y lavables: los beneficios de las toallas higiénicas de tela. El Mostrador.

Briden, L. (2019). *Cómo mejorar tu ciclo menstrual: tratamiento natural para mejorar las hormonas y la menstruación*. GreenPeak Publishing.

Camarillo, A. (2021, 24 de junio). ¿Qué son y cómo funcionan? Resolvemos algunas dudas sobre los calzones menstruales. Animal MX.

Carta de Ottawa para el Fomento de la Salud. Primera Conferencia Internacional sobre Fomento de la Salud, Ottawa, Canadá, 17–21 de noviembre de 1986. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 1986.

Comisión Nacional de los Derechos Humanos - México. (s. f.). ¿Qué son los derechos humanos?

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (s. f.). Menstruación digna. CNDH.

Colomer Revuelta, C., & Álvarez-Dardet Diaz, C. (2001). *Promoción de la salud y cambio social*. MASSON.

Ley Menstruación Digna (2021, abril). [Dictamen]. Congreso de la Ciudad de México.

Consejo Nacional de Población. (2021). *Calendario Menstrual Yo decido*. Gobierno de México.

Consejo Nacional de Población. (2023). *Licencia menstrual*. Gobierno de México.

Consejo Para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la CDMX. (s. f.). *Gestión menstrual*.

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. (22 de marzo de 2024). *Diario de la Federación*. México: Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión.

Gobierno de la Ciudad de México (2021). *La vida en rojo: Diagnóstico sobre gestión menstrual en las mujeres y personas que integran las poblaciones callejeras*. *Gobierno de la Ciudad de México, COPRED y Organización civil El Caracol, A. C.*

Guzmán, L., Ángulo, A., García, D., & Gómez, M. (2021). *Introducción a la promoción de la salud*. UACM.

Instituto Nacional de Salud Pública. (2023, 17 de octubre). 18 de octubre, Día Mundial de la Menopausia.

Junqueira Calasanz, G., Saletti Filho, H., Franca Júnior, I., Silva Paim, J., Mesquitas Ayres, J., Castiel, L., Almeida Filho, N., Marchiori Buss, P., Silva Andrade, R., & Caponi, S. (2006). *Promoción de la salud, conceptos, reflexiones, tendencias*. Lugar Editorial.

Lévi, C. (1982). *Mitológicas*. 2 vols. México: Fondo de cultura económica.

López, M. (2011). Representaciones de vida y muerte en torno a la menstruación entre los mayas y otros grupos mesoamericanos. En Rodríguez, M., & López, M. (Eds.), *Las mujeres mayas en la antigüedad* (pp. 231–250). CEAM.

López, M. (2013). *Sexualidad entre los antiguos nahuas. Análisis de las representaciones, discursos y prácticas sexuales*. Instituto de Investigaciones

Antropológicas, UNAM, México.

López, M., & Echeverría, J. (2011). El cuerpo femenino en estado liminar: connotaciones entre los nahuas prehispánicos. *Cuicuilco*, 18(50), 159-184.

López Hernández, M. (2017). La alteridad del cuerpo femenino en estado de menstruación, embarazo, parto y puerperio entre los nahuas antiguos y contemporáneos. *Cuicuilco. Revista de ciencias antropológicas*, 24(70), 89-112.

Mieres G., P., Ribbeck B., D., Maldonado P., M., Reig N., V., & Villagra I., J. (2022). Guía de salud menstrual. *Ministerio de la Mujer y Equidad de Género*.

Moreno, F. (1998). *Principios de sociolingüística y sociología del lenguaje*. Barcelona: Ariel.

Naciones Unidas. (s. f.). La Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Organización Mundial de la Salud. (1948, 07 de abril). Constitución.

Organización Mundial de la Salud. (2023, 13 de agosto). Intervenciones de autocuidado para la salud.

PILARES. (2020). Cíclica 28. Menarca, el inicio de una aventura lunar. *PILARES*, 3.

PILARES. (2020). Cíclica 28. No estamos locas. ¡¡Somos cíclicas!! *PILARES*, 1.

Plazas, C. (1998). El murciélago y la sexualidad femenina. *Trabajo presentado para el Seminario de Mitología Comparada que dirige la Mtra. Elsa Cross*, México.

Procuraduría Federal del Consumidor. (2015). Toallas Sanitarias. Gobierno de México.

Procuraduría Federal del Consumidor. (2022). Precios de productos de gestión menstrual bajan 10%. gob.mx.

Signorini, I. (1979). *Los huaves de San Mateo del Mar, Oax* (No. 59). Instituto nacional indigenista.

Romero, R. (2013). *Zotz. El murciélago en la cultura maya* (1.a ed.). Universidad Nacional Autónoma de México.

Gobierno de la Ciudad de México (2021). *La vida en rojo: Diagnóstico sobre gestión menstrual en las mujeres y personas que integran las poblaciones callejeras. Gobierno de la Ciudad de México, COPRED y Organización civil El Caracol, A.C.*

Secretaria de Salud. (2015). *Promoción de la salud*. Gobierno de la Ciudad de México.

Sira, A. J., & Gasperi, R. J. (2017). Bases epistemológicas e históricas de la perspectiva latinoamericana por una promoción de la salud crítica y emancipadora (PSCE). *Salud, Arte y Cuidado*, 10(2), 5-20.

UNICEF. (s. f.). *Manual sobre salud e higiene menstrual para facilitadoras y facilitadores*.

Vélez Arango, A. L. (2007). Nuevas dimensiones del concepto de salud: el derecho a la salud en el estado social de derecho. *Hacia la Promoción de la Salud*, 12(1), 63-

ANEXOS

Anexo 1. Primera propuesta de banners

Banner 1. *Conociendo la historia de la menstruación*

Imagen	Imagen	Imagen
Mayas	Mexicas	Zapotecas
Para los Mayas la sangre menstrual fue causada por Tezcatlipoca quien mandó a un murciélago a morder dentro de la vulva de la diosa Xochiquetzal para hacer la diferenciación de sexos y así otorgarle la capacidad de procrear a través de la perforación.	Para los Mexicas el simbolismo que le atribuían al sangrado menstrual estaba relacionado con la primavera. "El sangrado menstrual era origen de la fertilidad y por tanto del nacimiento"	Los Zapotecas veían el ciclo menstrual como el ciclo lunar; cuando las mujeres estaban menstruando se le llamaba que "les bajaba la luna" y cuando estaban embarazadas se decía que se les "había ido la luna".

Banner 1. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

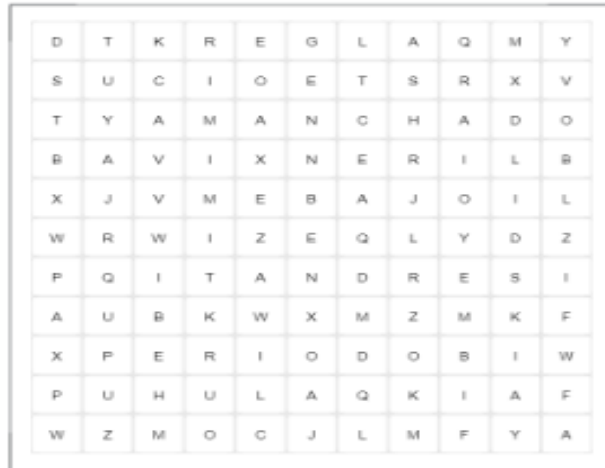
Banner 2. *¡No es la menstruación!*

Lo que se dice	Lo que sentimos
Privación Apodos Traumatizar Ridiculizaciones Impureza Asco Risas Críticas Ansiedad Dominio Opiniones	Malestares Enojos Náuseas Sensibilidad Tristeza Rozaduras Unico Antojos Cólicos Irritabilidad Ójeras Normalidad

Banner 2. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 3. ¿Por qué no llamamos a la menstruación por su nombre?

**Andres
 Me bajo
 Regla
 Manchado
 Periodo
 Sucio**



Banner 3. Primera propuesta de información para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 4. Conociendo la menstruación

En parámetros normales, cada mes, el cuerpo de una mujer o persona menstruante produce hormonas que hacen que el revestimiento del útero se engrose y se prepare para recibir un óvulo fertilizado. Si no se produce la fertilización, el cuerpo no necesita el revestimiento y lo elimina a través del sangrado vaginal, que es lo que llamamos **MENSTRUACIÓN**.


Banner 4. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 5. El principio de la menstruación

¿Sabías que?
 El término médico utilizado para llamar a la primera menstruación, es **MENARQUÍA** que deriva del vocablo griego “mens” que significa mes y “arquía”, principio o comienzo, es decir “el comienzo del mes”, pero de manera más coloquial también se le conoce como **MENARCA**.

Banner 5. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 6. Conociendo ciclos



Se considera *regular* cuando tiene una duración de 28 días, e *irregular* si ésta varía hasta los 35 días.

FASES:

Sangrado menstrual: El útero desprende sangre y tejido a través de la vagina, normalmente dura de 2 a 5 días, pero puede variar en cada persona.


Ovulación: El óvulo madura y es liberado hacia el útero, a través de las Trompas de Falopio

Días fértiles: Los niveles de hormonas aumentan y ayudan a preparar el recubrimiento del útero para el embarazo.

Días infértiles: Los niveles de hormonas comienzan a bajar causando menos probabilidad de embarazo

Banner 6. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 7. ¿Cómo identificar el síndrome premenstrual (SPM)?



SÍNTOMAS DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL

Síntomas físicos:

- Pequeño aumento de peso
- Aumento de la sensibilidad (dolor)
- Dolor de cabeza
- Dolor de espalda y/o articulaciones
- Prurito
- Acidez
- Trastornos intestinales

Síntomas emocionales:

- Ansiedad
- Labirinto social
- Depresión
- Irritabilidad
- Cambios de humor





Low Pressure Fitness

Síntomas físicos: sensibilidad e hinchazón en las mamas, cara, manos, abdomen; dolor de cabeza, mareos, estreñimiento o diarrea, cólicos y aumento de peso.

Síntomas emocionales: cambios en el sueño, tristeza, cansancio, depresión, ansiedad, irritabilidad, llanto repentino y poca concentración.

Banner 7. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 8. ¿Y tu menstruación cómo es?

<p>Duración</p> <p>imagen</p>  <p>2 a 7 días</p>	<p>Cantidad de sangrado</p> <p>imagen</p>  <p>5-80ml</p>	<p>Frecuencia</p> <p>imagen</p>  <p>21 a 35 días</p>	<p>Regularidad</p> <p>imagen</p>  <p>Sangrado menstrual cada mes</p>
---	---	---	---

Banner 8. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 9. ¿La menstruación es un tema público?

Es importante reconocer la responsabilidad social y accionar político que compete el reconocimiento de la gestión menstrual.
 ¡La menstruación SI es un tema público, político y social!
 Todas y todos podemos exigir educación menstrual que beneficie a toda la sociedad y no sólo a determinados grupos.


Banner 9. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 10. Somos mucho más que simplemente cuerpos

Las personas que no se identifican como "mujeres" pueden sufrir aislamiento, marginación, estigmas y discriminación. Cuando la menstruación tiene género, se hace difícil para las personas trans o con otra identidad de género el acceso al disfrute de una gestión menstrual digna. ¡La menstruación es solo una función biológica de ciertos cuerpos, no es algo que hace a los cuerpos ser mujeres!

Banner 10. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 11. ¿Sabes cómo se relacionan los derechos humanos con la menstruación?

Derecho a la educación	Todas y todos tenemos paridad en el acceso a información para la gestión menstrual.	Derecho al trabajo
Derecho a la dignidad	Derecho a los servicios sociales	Todos y todas tenemos derecho a un acceso adecuado de servicios necesarios para la gestión menstrual.
Todas las personas menstruantes tenemos derecho a un trabajo que garantice la licencia menstrual	Todos y todas tenemos derecho a reconocer y garantizar el abasto de recursos necesarios para la gestión menstrual.	Derecho a la salud
Derecho a la igualdad	Derecho al saneamiento ambiental	
	Todos y todas tenemos derecho a la enseñanza, divulgación y acompañamiento integral sobre la menstruación.	Conoce y descarga tu cartilla de derechos menstruales... 

Banner 11. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 12. Yo merezco una menstruación digna

¡YO merezco una menstruación digna y TU también!
Trabajemos juntos para garantizar que todas las mujeres y personas menstruantes tengan acceso a una gestión menstrual digna sin pobreza menstrual, violencia estructural y discriminación por estigmas o prejuicios.

Banner 12. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 13. ¿Qué es un paño/ Tela menstrual?

Los paños o telas menstruales son piezas de tela reutilizables que se usan en la ropa interior para absorber el flujo menstrual (para evitar que se mueva puede sujetarse a la cintura).
 Están hechas de piezas de tela y aunque no existe una guía sobre cuánto tiempo se pueden reutilizar, generalmente se recomienda no usarla por más de 1 año.

Banner 13. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 14. Ventajas y desventajas del paño/ Tela menstrual

Ventajas	Desventajas
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Son piezas de tela reutilizables. <input type="checkbox"/> Se ponen en la ropa interior. <input type="checkbox"/> Diseños personalizados. <input type="checkbox"/> Son amigables con el medio ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Si queda sucia o húmeda se pueden causar infecciones o irritación en la piel. <input type="checkbox"/> Necesitarás una bolsita para guardar la tela utilizada.

Banner 14. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 15. ¿Cómo se utiliza un paño/tela menstrual?

Paso 1. Antes de manipular cualquier método de recolección de sangrado menstrual, es importante lavarse las manos para evitar infecciones.
 Paso 2. Ubica el centro de tu ropa interior y coloca tu paño/ tela menstrual.
 Paso 3. Asegúrate de que la tela o paño menstrual esté en una posición cómoda y segura en tu ropa interior. Para evitar que se mueva puedes sujetarlo a la cintura.
 Paso 4. El paño o tela menstrual debe cambiarse regularmente para evitar fugas e infecciones.
 ¡Al retirarla, recuerda lavarla muy bien con jabón, agua limpia y secarla al sol!

Banner 15. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 16. ¿Qué es una toalla reutilizable?

Las toallas reutilizables se usan sobre la ropa interior, para absorber el flujo menstrual y se mantienen en su lugar generalmente mediante broches. Están hechos de una variedad de materiales naturales o sintéticos.

Banner 16. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 17. Ventajas y desventajas la toalla reutilizable

Ventajas	Desventajas
<input type="checkbox"/> Son piezas de tela reutilizables. <input type="checkbox"/> Se ponen en la ropa interior. <input type="checkbox"/> Son amigables con el medio ambiente.	<input type="checkbox"/> Si queda sucia o húmeda se pueden causar infecciones o irritación en la piel. <input type="checkbox"/> Pueden generar inseguridad. <input type="checkbox"/> Deberás llevar siempre un repuesto.

Banner 17. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 18. ¿Cómo se utiliza una toalla reutilizable?

Paso 1. Antes de manipular cualquier método de recolección de sangrado menstrual, es importante lavarse las manos para evitar infecciones.
 Paso 2. Coloca la toalla reutilizable en el centro de tu ropa interior con la tela absorbente hacia afuera.
 Paso 3. Dobra las alas hacia abajo y abrochala, ajusta la toalla reutilizable para evitar fugas.
 Paso 4. La toalla reutilizable debe cambiarse regularmente para evitar fugas e infecciones. ¡Al retirarla, recuerda lavarla muy bien con jabón, agua limpia y secarla al sol!

Banner 18. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 19. ¿Qué es una toalla sanitaria desechable?

Las toallas sanitarias desechables se usan sobre la ropa interior para absorber el flujo menstrual. Las toallas vienen en varios tamaños, diferentes flujos y materiales. Las toallas deben incluir alas para evitar fugas y mantener la toalla más segura en su lugar. Se cambian y eliminan después de un máximo de 6 horas.

Banner 19. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 20. Ventajas y desventajas de la toalla sanitaria desechable

Ventajas	Desventajas
<input type="checkbox"/> Son fáciles de conseguir. <input type="checkbox"/> Se ponen en la ropa interior. <input type="checkbox"/> Son muy prácticas. <input type="checkbox"/> Hay variedad de diseños y marcas.	<input type="checkbox"/> Hay que cambiarlas constantemente. <input type="checkbox"/> Pueden causar infecciones o irritación en la piel. <input type="checkbox"/> Tardan mucho tiempo en degradarse. <input type="checkbox"/> Gasto económico mayor. <input type="checkbox"/> Pueden generar inseguridad.

Banner 20. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 21. ¿Cómo se utiliza una toalla sanitaria desechable?

Paso 1. Antes de manipular cualquier método de recolección de sangrado menstrual, es importante lavarse las manos para evitar infecciones.
 Paso 2. Saca la toalla del empaque de plástico.
 Paso 2. Retira el papel que se encuentra en la parte de atrás.
 Paso 3. Ubica el centro de tu ropa interior y coloca la toalla sanitaria ajustándose adecuadamente para evitar fugas.
 Paso 4. La toalla sanitaria desechable debe cambiarse regularmente para evitar fugas e infecciones.
 ¡Después de su uso, asegúrate de desechar la toalla sanitaria desechable de manera adecuada en un basurero!

Banner 21. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 22. ¿Qué es un tampón?

Los tampones son un método de absorción de flujo menstrual hechos de algodón o rayón que se insertan en la vagina para absorber el flujo menstrual. Se expanden con la humedad y, por lo tanto, evitan las fugas.

Banner 22. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 23. Ventajas y desventajas del tampón

Ventajas	Desventajas
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Son fáciles de conseguir. <input type="checkbox"/> Absorben la sangre menstrual, evitando que salga. <input type="checkbox"/> Pueden tener un aplicador que facilita su uso. <input type="checkbox"/> Son de tamaño pequeño. <input type="checkbox"/> Permiten una mayor libertad de movimiento. <input type="checkbox"/> Son discretos y no son visibles en la ropa. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pueden causar una enfermedad llamada <input type="checkbox"/> Síndrome de shock tóxico (complicación poco frecuente potencialmente mortal de infecciones bacterianas). <input type="checkbox"/> Gasto económico. <input type="checkbox"/> Tardan mucho tiempo en degradarse. <input type="checkbox"/> Pueden generar incomodidad o dolor si no es colocado correctamente

Banner 23. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 24. ¿Cómo se utiliza un tampón?

Paso 1. Antes de manipular cualquier método de recolección de sangrado menstrual, es importante lavarse las manos para evitar infecciones.

Paso 2. Si es la primera vez que usas tampones, es posible que desees comenzar con un tamaño pequeño y de baja absorción.

Paso 2. Jala el tubo interno hacia abajo hasta que escuches un clic.

Paso 3. Separa las piernas y relájate. Inserta el aplicador externo en tu vagina inclinando un poco y empuja con suavidad.

Paso 4. Retira el aplicador dejando el hilo fuera. Una vez que el tampón esté dentro, usa tus dedos para empujarlo un poco más hacia la vagina. El tampón debe estar colocado cómodamente en el interior sin que se sienta incómodo.

Recuerda que cada cuerpo es único y que lo que funciona para una no necesariamente funciona para todas. ¡Con práctica y paciencia, insertar un tampón puede ser una opción cómoda y conveniente para la menstruación!

Banner 24. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 25. *¿Qué es una copa menstrual?*

La copa menstrual es un método de recolección de sangrado menstrual que se inserta en la vagina para recoger el flujo menstrual. Crea un sello y se mantiene en su lugar por las paredes de la vagina. Por lo general, está hecho de silicona de grado médico. La mayoría de los fabricantes ofrecen al menos dos tamaños: chica y mediana.

Banner 25. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 26. *¿Cómo elegir la talla de tu copa menstrual?*

Determinar el tamaño de tu copa menstrual:

- Las copas pequeñas: son adecuadas para mujeres y personas menstruantes menores de 30 años que no han tenido hijos vaginalmente.
- Las copas grandes: son adecuadas para mujeres y personas menstruantes mayores de 30 años o aquellas que han tenido hijos vaginalmente.

Otros factores que debes considerar al elegir la talla de tu copa menstrual son:

- Firmeza de la copa
- Longitud de tu canal vaginal
- Cantidad de flujo menstrual

¡Recuerda que la elección de la talla de tu copa menstrual es importante para garantizar una experiencia cómoda y segura!

Banner 26. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 27. *Ventajas y desventajas de la copa menstrual*

Ventajas	Desventajas
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Está hecha de silicón quirúrgico. <input type="checkbox"/> Recoge tres veces más sangre que las toallas o los tampones. <input type="checkbox"/> Son reutilizables por 5 a 10 años. <input type="checkbox"/> Son fáciles de colocar y discretas. <input type="checkbox"/> Hay menos riesgo de infecciones e irritaciones. <input type="checkbox"/> Único gasto económico por al menos 5 años. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Su comercialización en México no es muy común. <input type="checkbox"/> Puede ser más costoso inicialmente que otros productos menstruales. <input type="checkbox"/> Se necesita tiempo para adaptarse a ella.

Banner 27. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 28. ¿Cómo se utiliza una copa menstrual?

Paso 1. Antes de manipular cualquier método de recolección de sangrado menstrual, es importante lavarse las manos para evitar infecciones.

Paso 2. Separa las piernas y relájate. Si estás tensa, insertar la copa menstrual será más difícil y puede causar molestias.

Paso 2. Dobra la copa en forma de "v", "c" o "espiral".

Paso 3. Insertalo por completo en tu vagina.

Paso 4. Adentro regresará a su forma original y hará efecto de vacío.

Para retirarla...

Paso 1. Presiona la base para romper el vacío y extrae.

Paso 2. Lava con agua limpia (si no ha terminado tu periodo vuelve a colocarla).

Recuerda: antes y después de cada ciclo menstrual esterilízala en agua hirviendo durante 5 minutos.

Cada cuerpo es único y lo que funciona para una no necesariamente funciona para todas. ¡Con práctica y paciencia, la copa menstrual puede ser una opción cómoda y conveniente para la menstruación!

Banner 28. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 29. ¿Qué es un calzón menstrual?

Los calzones menstruales no son como los panties comunes, ya que estos cuentan con varias capas en la zona del puente o entrepierna que sirven para absorber y retener el flujo menstrual. Recuerda que no se sienten como un pañal, pues esas capas son sumamente delgadas, aunque muy absorbentes.

Banner 29. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 30. *Ventajas y desventajas del calzón menstrual*

Ventajas	Desventajas
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Son una excelente opción para acompañar productos como la copa menstrual. <input type="checkbox"/> Existen calzones absorbentes para todo tipo de flujo menstrual. <input type="checkbox"/> En el mercado puedes encontrar varios estilos (sport, tipo bikini o tipo boxer). <input type="checkbox"/> Su durabilidad a largo plazo puede compensar el costo inicial. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Puede ser más costoso inicialmente que otros productos menstruales. <input type="checkbox"/> Sensación de humedad, al estar en su límite de absorción. <input type="checkbox"/> Será necesario tener varios pares de calzones menstruales para cambiar durante el día.

Banner 30. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 31. *¿Cómo se utiliza un calzón menstrual?*

El calzón menstrual se utiliza como cualquier prenda de ropa interior, sin necesidad de utilizar ningún otro producto. Aquí te dejamos algunas recomendaciones para utilizar el calzón menstrual:

- Elige un calzón menstrual que se adapte bien a tu cuerpo y a tus necesidades.
- Al igual que con cualquier producto menstrual, es importante cambiar el calzón menstrual con regularidad para evitar infecciones.
- Después de usarlo, lávalo con cuidado siguiendo las instrucciones del fabricante. La mayoría de los calzones menstruales se pueden lavar en la lavadora, pero es posible que debas lavarlos a mano para evitar daños.
- Una vez que esté limpio y seco, almacena tu calzón menstrual en un lugar fresco y seco hasta la próxima vez que lo necesites.

¡Anímate a probar esta opción menstrual sostenible y cómoda!

Banner 31. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 32. *¿Qué es el free bleeding o sangrado libre?*

El free bleeding o sangrado libre es la práctica de menstruar sin usar ningún tipo de producto para ello, como tampones o compresas que absorban la sangre. Por otro lado, este término también consiste en escuchar a nuestro cuerpo para saber el momento en el que necesita evacuar la sangre. Y hacerlo entonces en el lugar que decidamos, normalmente en un baño.

Banner 32. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 33. *Ventajas y desventajas del sangrado libre*

Ventajas	Desventajas
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conexión con el cuerpo. <input type="checkbox"/> Sensación de libertad y comodidad. <input type="checkbox"/> No hay gastos económicos. <input type="checkbox"/> Apropiación de tu menstruación y cuerpo. <input type="checkbox"/> Es un gran ejercicio de autoconocimiento, escucha y amor propio. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Requiere mucha paciencia y constancia. <input type="checkbox"/> Hay que ir rápido a evacuar, no se puede aguantar tanto como con la orina. <input type="checkbox"/> Muchas mujeres y personas menstruantes no se atreven a probarlo, porque piensan que ellas no pueden conseguir este nivel de conexión con el cuerpo.

Banner 33. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 34. *¿Cómo practicar el sangrado libre?*

Las recomendaciones primordiales para comenzar a practicar el sangrado libre son las siguientes:

- Poner atención a nuestro flujo menstrual. Cada mujer y persona menstruante debe identificar y sentir que no echamos sangre como una fuente sino que la mayor parte del tiempo no hay sangrado.
- Debes escuchar las sensaciones asociadas a la expulsión de la regla.
- Ve al baño, observa si tu cuerpo necesita expulsar tu sangre, y si no, espera. Cuando ésta llegue, no intentes retenerla, intenta primero acomodarte a la sensación de tu sangre bajando, para aprender a identificarla.
- Algunas mujeres y personas menstruantes sienten el momento en que se abre el cuello del útero y éste empieza a expulsar la sangre, y lo describen como una leve contracción o vibración. Hay veces que se siente un cosquilleo en la vagina que avisa que la sangre está descendiendo, momento en que puedes ir al baño con el tiempo suficiente para evacuarla.

Cada cuerpo es diferente, y no necesariamente te identificarás con todo lo que hay aquí escrito. La clave es poco a poco familiarizarte con tu propia sensación.

¡No se trata de controlar, si no de escuchar!

Banner 34. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

Banner 35. *Sangrando libremente*

La iniciativa de Kiran inspiró a muchas personas a hablar abiertamente sobre la menstruación y a tomar medidas para abordar la falta de acceso a productos de higiene menstrual.

Kiran es una inspiración para muchas personas y ha demostrado que las mujeres y personas menstruantes pueden hacer grandes cosas, incluso cuando están menstruando.

¡Su acto de valentía y su activismo han ayudado a cambiar la conversación sobre la menstruación y a crear un cambio positivo en todo el mundo!

Banner 35. Primera propuesta de contenido informativo para banner de campaña digital. Elaboración propia, (2023).

campaña digital "MenstruAcción"



GOBIERNO DE LA
 CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN
 SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
 DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN TECNOLÓGICA PEDAGÓGICA
 SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Asunto: Validación de contenidos Campaña Digital "MenstruAcción"
 Lugar: Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México
 Modalidad: Presencial
 Fecha: 28 de junio de 2023
 Hora: 12:00 HRS



No.	Nombre	Dependencia	Cargo	Telefono	Email	Firma
1	Nashielly Caribés Hernández	Dirección de la Innovación de la Salud	Subdirectora	5532665579	nash.caribes@salud.cdmx@gmail.com	
2	Reynolds Aldas	DPS	Dir. de Ruta del Suroeste	5540923789	reynolds@salud.cdmx@gmail.com	
3	Ivón García Cuervo	DPS	Área Promoción y Salud Comunitaria	5539836778	saludmentalidps@gmail.com	
4	Marta Elena Sepúlveda S	S.T.S	Asesoría Profesional de Salud Comunitaria	5616924845	martaemsa@gnad.com	
5	Claudia Ruiz Pérez	SECE	Área de Administración	5511494274	claudia.ros@gmail.com	
6	Dulce Esperanza German	DPS SECE	Área de Administración	5512991973	german20dulce@gmail.com	
7	Patricia Arce Valera	DPS SECE	Área de Administración	5575110400	paarance@gmail.com	
8	Claudivia Gisela Padilla	DPS	Residente	551018783	gisela.padilla@gmail.com	
9	Reynaldy Ros S.	DPS	Residente	5517591878	magalyros22outlook.com	
10	Karinelacruz Bernal	DPS	Residente P.S	5536721946	karinelacruzbernal@gmail.com	
11	Rebeca Sánchez Sánchez	DPS	Área de Administración	5558187078	rebeca.sanchez@gmail.com	



GOBIERNO DE LA
 CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN
 SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
 DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN TECNOLÓGICA PEDAGÓGICA
 SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD



Asunto: Validación de contenidos Campaña Digital "MenstruAcción"
 Lugar: Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México
 Modalidad: Presencial
 Fecha: 28 de junio de 2023
 Hora: 12:00 HRS

No.	Nombre	Dependencia	Cargo	Teléfono	Email	Firma
12	Isabel López Sánchez de la Cruz	Secretaría de Salud Pública de la CDMX	Asesoría de Asesoría	55-30-76-1739	isabel93@yahoo.com	
13	Olivia Liebth Aguilera Bourb	Servicio de Salud Pública	Soporte administrativo	55 13 31 10 38	livi.aguilera88@gmail.com	
14	Aurora Pérez Rojas	SECTE1	PSP	55 60 93 18 57	aurora.perez@secte1.cdmx	
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Anexo 3. Observaciones de la sesión de validación en Formato de Evaluación de Contenidos

Equipo 1. Temática 1. Menstruación desde la historia y cultura mexicana



GOBIERNO DE LA
 CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN
 SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
 DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN TECNOLÓGICA PEDAGÓGICA
 SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

FORMATO DE EVALUACIÓN DE CONTENIDOS			
Campaña digital en redes sociales "MenstruAcción" Elaboración de contenidos: Jessica Vázquez Camarillo Evelyn Bautista Díaz Junio 2023			
TEMÁTICA 1: Menstruación desde la historia y cultura mexicana			
El texto es claro, concreto.			
	Sí	No	Observaciones
Banner 1 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Maya)	/		"Sabes que para cultura maya...?"
Banner 2 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Zapoteca)	/		Profundizar en texto alternativo que entienda y menstruación difícilmente con palabras "Sabes que para la cultura zapoteca...?"
Banner 3 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Mexica)	/		Sabes que para la cultura zapoteca
Banner 4 ¿De qué estamos hablando?	/		
Banner 5 ¿Te suena familiar?	/		repite una pregunta estas en los días?
La imagen propuesta es representativa			
	Sí	No	Observaciones
Banner 1 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Maya)	/		Cambiar títulos por #5Sabias que...? - Logo como fondo en marca de agua - Incluir más referencias visuales al sangrado menstrual (gata)
Banner 2 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Zapoteca)	/		
Banner 3 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Mexica)	/		
Banner 4 ¿De qué estamos hablando?	/		Que el programa no todas las palabras sean verticales
Banner 5 ¿Te suena familiar?	/		el texto de la imagen más claro en vez de palabras transformar → Transformemos ambiente → con
Cumple con el objetivo de la temática			
	Sí	No	Observaciones
Banner 1 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Maya)	/		
Banner 2 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Zapoteca)	/		
Banner 3 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Mexica)	/		
Banner 4 ¿De qué estamos hablando?	/		
Banner 5 ¿Te suena familiar?	/		no cumple pero puede mejorar

* Transformemos la percepción
negativa de la menstruación con
diálogo abierto e información
adecuada.

Tabúes y estigmas en torno a la menstruación

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Erradiquemos estigmas y actitudes negativas comunes hacia la menstruación

#NormalizandoLaMenstruación

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/yas56>

¿Te suena familiar?

MEDIANTE EL DIÁLOGO
ABIERTO E INFORMACIÓN
ADECUADA, PODEMOS
TRANSFORMAR LA
PERCEPCIÓN NEGATIVA QUE
A MENUDO SE ASOCIA A LA
MENSTRUACIÓN.

→ ¿Estás en tus días?
¡La menstruación huele feo!
¡Qué nadie se entere que te
está bajando!

→ ¿Estás en tus días?
¡Ya te convertiste en una
mujercita!
¡No puedes dejar de hacer
tus cosas por eso!
¡No exageres, no es para
tanto!
¡Tomate algo y ya!

¡Únicamente las mujeres menstrúan!

#MenstruAcción

Tabúes y estigmas en torno a la menstruación

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

¿Sabes qué son los "eufemismos"?

Son aquellas palabras que utilizamos en lugar de otras, para evitar pronunciar lo que socialmente se considera tabú.

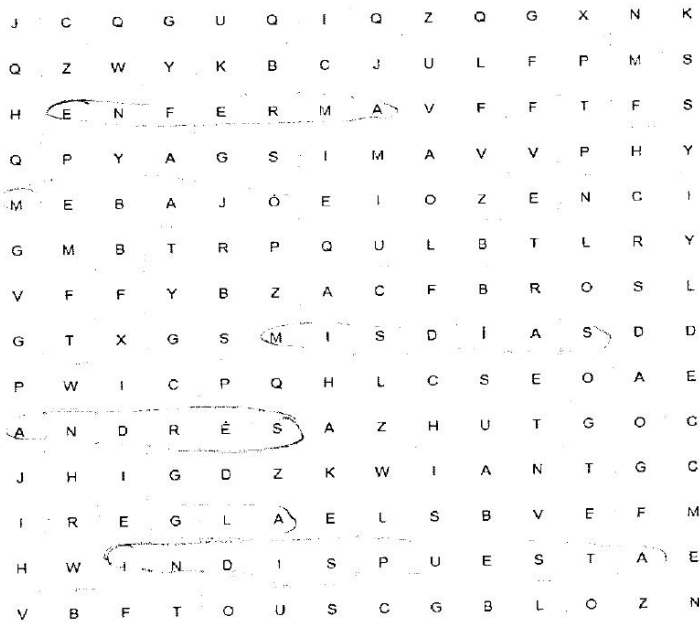
#NormalizandoLaMenstruación

¡Conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/d6bc4>

¿De qué estamos hablando?

Encuentra seis formas que utilizamos para decir
 "Estoy menstruando".



¡Se llama Menstruación!

#MenstruAcción

Historia de la menstruación

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

En la cultura mexicana, se creía que la sangre menstrual poseía propiedades especiales que beneficiaban a las mujeres.

#HistoriaMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/emqfm>

Conociendo la historia de la menstruación

Cultura Mexicana

Se creía que la sangre menstrual tenía poderes beneficiosos para las mujeres y, al mismo tiempo, se creía que debilitaba a los hombres. Se le atribuyeron propiedades de seducción, para resolver problemas de violencia doméstica y para generar vínculos de amor.



#MenstruAcción

Historia de la menstruación

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

En la cultura zapoteca, la menstruación se consideraba un símbolo de fertilidad y reproducción relacionado con el ciclo lunar

#HistoriaMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.ci/wy3wd>

Conociendo la historia de la menstruación

Cultura Zapoteca

Las fases de la luna se relacionaban con las etapas del ciclo menstrual.

Si a las mujeres "se les iba la luna", se interpretaba como una posible señal de embarazo.



#MenstruAcción

Historia de la menstruación

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Existen diferentes relatos acerca del origen de la menstruación. En esta ocasión, exploraremos la concepción que la cultura maya tenía sobre este proceso.

#HistoriaMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/wy3wd>

#MenstruAcción #Historia

Conociendo la historia de la menstruación

¿Sabías que...? en la

Cultura Maya




Tezcatlipoca, el dios de la noche, envió a Zotz, un murciélago, a morder la vulva de Xochiquetzal, quien es la diosa de la fertilidad, la belleza y el amor. Esta acción le otorgó la capacidad de procreación y dio origen a la sangre menstrual, así como a la diferenciación de los sexos.




#MenstruAcción

Equipo 1. Temática 2. Los tres enfoques de la menstruación



GOBIERNO DE LA
 CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN
 SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
 DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN TECNOLÓGICA PEDAGÓGICA
 SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

FORMATO DE EVALUACIÓN DE CONTENIDOS			
Campaña digital en redes sociales "MenstruAcción" Elaboración de contenidos: Jessica Vázquez Camarillo Evelyn Bautista Díaz Junio 2023			
TEMÁTICA 2: Los tres enfoques de la menstruación			
El texto es claro, concreto.			
	Sí	No	Observaciones
Banner 6 El principio de la menstruación	✓		Especificar que es un término médico. "ultramarquillo o menarrio" es el término médico...
Banner 7 Conociendo la menstruación	✓		
Banner 8 ¿Cómo puedo cuidarme durante mi menstruación?	✓		
Banner 9 Sincronizando tu bienestar con tu ciclo menstrual	✓		
Banner 10 ¿Cómo hacer de la menstruación un tema social?		✓	Aclarar el contenido y explicar que es un tema social.
Banner 11 Abrazando la diversidad		✓	Vincular el tema o evidenciar la relación entre los estereotipos y la menstruación
Banner 12 DERECHOS HUMANOS. El puente hacia la menstruación digna	✓		Solo revisar el lenguaje o tamaño en que están escritos los derechos para que puedan ser comprendidos por todas las personas.
Banner 13 En busca de una Gestión Menstrual Digna	✓		Presentarlo como una red en lugar de una línea que marca un inicio y fin.
La imagen propuesta es representativa			
	Sí	No	Observaciones
Banner 6 El principio de la menstruación	✓		
Banner 7 Conociendo la menstruación	✓		
Banner 8 ¿Cómo puedo cuidarme durante mi menstruación?	✓		
Banner 9 Sincronizando tu bienestar con tu ciclo menstrual	✓		

La imagen propuesta es representativa			
	Si	No	Observaciones
Banner 10 ¿Cómo hacer de la menstruación un tema social?	✓		
Banner 11 Abrazando la diversidad	✓		
Banner 12 DERECHOS HUMANOS. El puente hacia la menstruación digna	✓		
Banner 13 En busca de una Gestión Menstrual Digna	✓		
Cumple con el objetivo de la temática			
	Si	No	Observaciones
Banner 6 El principio de la menstruación	✓		
Banner 7 Conociendo la menstruación	✓		
Banner 8 ¿Cómo puedo cuidarme durante mi menstruación?			
Banner 9 Sincronizando tu bienestar con tu ciclo menstrual			
Banner 10 ¿Cómo hacer de la menstruación un tema social?			
Banner 11 Abrazando la diversidad			
Banner 12 DERECHOS HUMANOS. El puente hacia la menstruación digna			
Banner 13 En busca de una Gestión Menstrual Digna			

Banner 7

Menstruación desde el enfoque biológico

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

La menstruación es un proceso natural y saludable del cuerpo de mujeres y personas menstruantes en edad fértil.

#PromociónDeLaSaludMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/unud8>

*no es eliminar
este proceso
porque ocurre al*

El principio de la menstruación

*En la base biológica
de la #Menstruación
y se refiere al*

**Al proceso natural donde
el tejido del útero se
desprende y es
expulsado por la vagina**

*se le llama...
#MENSTRUACIÓN*

#MenstruAcción

Menstruación desde el enfoque biológico

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

La menstruación es un proceso natural y saludable del cuerpo de mujeres y personas menstruantes en edad fértil.

#PromociónDeLaSaludMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/unud8>

*Para aprovecharme
durante mi ciclo menstrual*

¿Cómo puedo cuidarme durante mi menstruación?



Me exploro

Explora cómo la menstruación afecta tu energía y estado emocional.

Realizo

Realiza estiramientos para reducir el estrés durante tu menstruación.

Realiza actividad física suave durante tu menstruación.

Conoce los alimentos que mejoran tu bienestar durante tu menstruación.

Encuentra alivio para los síntomas menstruales.

En 1ª persona



#MenstruAcción

Menstruación desde el enfoque biológico

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

¡Contribuye a que la menstruación se convierta en un tema social que promueva la igualdad y el bienestar en nuestra sociedad!

#DiversidadMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/gd29z>

Avancemos a la #MenstruAcción

¿Cómo hacer de la menstruación un tema social?

Lo primordial es comprender el proceso y los desafíos que están asociados con ella.

TAMBIÉN PUEDES:

★ Hablar abiertamente

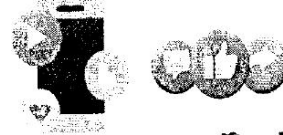
*Hablar ≠ Entender
Comprender*

★ Influenciar en tu entorno

★ Apoyar iniciativas y organizaciones en temas de salud menstrual

★ Ser líder o activista menstrual

¡Se llama menstruación!



Recuerda que incluso los ^{pequeños} pequeños actos pueden tener un impacto significativo.

#MenstruAcción

Menstruación desde el enfoque biológico

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

La diversidad de cuerpos nos muestra la importancia de la inclusión, el respeto y la igualdad para todas las personas, sin importar cómo vivan su experiencia menstrual.

#DiversidadMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/9w005>

#MenstruAcción



Menstruación desde el enfoque de Derechos Humanos

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Los derechos humanos promueven entornos donde todas las personas pueden vivir su menstruación con dignidad y plenitud.

#MenstruandoConDerechos

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://lc.cx/zy9Rj7>



Construyendo una Menstruación Digna

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Desafortunadamente, muchas personas tienen dificultades para acceder a estas condiciones básicas que permiten gestionar la menstruación.

#MenstruaciónDignaMx

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

https://lc.cx/Cia_zG

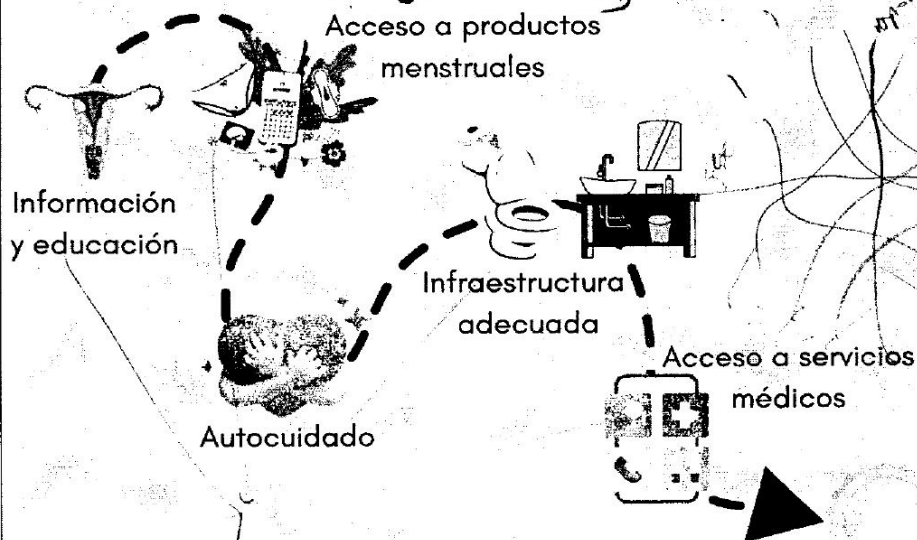
*Aprender: Salud mental
Reproducción
Autonomía
Sexualidad*

En busca de una Gestión Menstrual Digna

~~Menstruar dignamente~~ implica tener acceso a recursos y condiciones para ~~gestionar la menstruación de manera~~ saludable, segura y ~~sin discriminación.~~

o igualitarias y

al menstruar



Disfrute de una Gestión Menstrual Digna



#MenstruAcción

Equipo 1. Temática 3. Métodos de recolección de sangrado menstrual



GOBIERNO DE LA
 CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN
 SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
 DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN TECNOLÓGICA PEDAGÓGICA
 SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

FORMATO DE EVALUACIÓN DE CONTENIDOS			
<p><i>Campaña digital en redes sociales "MenstruAcción"</i> Elaboración de contenidos: Jessica Vázquez Camarillo Evelyn Bautista Díaz Junio 2023</p>			
TEMÁTICA 3: Métodos de recolección de sangrado menstrual			
El texto es claro, concreto.			
	Sí	No	Observaciones
Banner 14 Empoderamiento interno	✓		Se agrupan demasiado en el diseño
Banner 15 Empoderamiento externo	✓		
La imagen propuesta es representativa			
	Sí	No	Observaciones
Banner 14 Empoderamiento interno	✓		
Banner 15 Empoderamiento externo	✓		
Cumple con el objetivo de la temática			
	Sí	No	Observaciones
Banner 14 Empoderamiento interno	✓		
Banner 15 Empoderamiento externo	✓		

Conocer para probar
Tener acceso para elegir
Usar para experimentar.

Internos

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Cuando se trata de elegir cómo recolectar la sangre menstrual, es importante que cada persona tome decisiones según sus necesidades y preferencias.

#InformaciónParaElegir

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

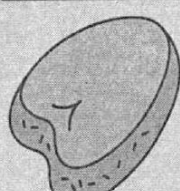


<https://lc.cx/Cz6p6R>

Empoderándonos de nuestra #Menstruación

Empoderamiento interno

Métodos Internos
Los métodos internos recolectan el *son los que* sangrado menstrual dentro de la vagina.

Conoce cuáles son:

Esponja menstrual	Tampón	Copa menstrual
		
<ul style="list-style-type: none">• Natural• Reutilizable ?• Fácil de usar ?• Más económicas a largo plazo ?	<ul style="list-style-type: none">• Absorción eficiente• Variedad de tamaños y absorciones• Gasto económico mensual	<ul style="list-style-type: none">• Reutilizable <i>o reusados</i>• Sin químicos <i>agregados</i>• Más económicas a largo plazo

Conocer para probar / T

#MenstruAcción

Externos

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Cuando se trata de elegir cómo recolectar la sangre menstrual, es importante que cada persona tome decisiones según sus necesidades y preferencias.

#InformaciónParaElegir

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://lc.cx/Cz6p6R>

Apoderándonos de nuestra #MenstruAcción

scriba

Empoderamiento externo

de Aedes

Son los que

Los métodos externos recolectan el sangrado menstrual fuera de la vagina.

Conoce cuáles son:

Toalla desechable	Toalla reutilizable	Calzones menstruales
		
<ul style="list-style-type: none"> • Variedad de tamaños y absorciones • Mayor disponibilidad • Gasto económico mensual 	<ul style="list-style-type: none"> • Suaves para la piel • Reutilizables • Más económicas a largo plazo 	<ul style="list-style-type: none"> • Absorbentes • Reutilizables • Más económicos a largo plazo



#MenstruAcción

Equipo 2. Temática 1. Menstruación desde la historia y cultura mexicana



GOBIERNO DE LA
 CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN
 SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
 DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN TECNOLÓGICA PEDAGÓGICA
 SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

FORMATO DE EVALUACIÓN DE CONTENIDOS			
Campaña digital en redes sociales "MenstruAcción" Elaboración de contenidos: Jessica Vázquez Camarillo Evelyn Bautista Díaz Junio 2023			
TEMÁTICA 1: Menstruación desde la historia y cultura mexicana			
El texto es claro, concreto.			
	Sí	No	Observaciones
Banner 1 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Maya)	X		
Banner 2 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Zapoteca)	X		
Banner 3 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Mexica)	X		
Banner 4 ¿De qué estamos hablando?	X		Faltaron palabras en vertical.
Banner 5 ¿Te suena familiar?			El texto de la silueta no es clara y es largo
La imagen propuesta es representativa			
	Sí	No	Observaciones
Banner 1 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Maya)	X		
Banner 2 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Zapoteca)	X		
Banner 3 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Mexica)	X		
Banner 4 ¿De qué estamos hablando?	X		
Banner 5 ¿Te suena familiar?	X		Hay que bajar el tamaño de la silueta.
Cumple con el objetivo de la temática			
	Sí	No	Observaciones
Banner 1 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Maya)	X		
Banner 2 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Zapoteca)	X		
Banner 3 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Mexica)	X		
Banner 4 ¿De qué estamos hablando?	X		
Banner 5 ¿Te suena familiar?	X		Hay que modificar el texto y aumentar pts / más de ideas o pensamientos.

Historia de la menstruación

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Existen diferentes relatos acerca del origen de la menstruación. En esta ocasión, exploraremos la concepción que la cultura maya tenía sobre este proceso.

#HistoriaMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.ci/wy3wd>

Conociendo la historia de la menstruación



Cultura Maya



Tezcatlipoca, el dios de la noche, envió a Zotz, un murciélago, a morder la vulva de Xochiquetzal, quien es la diosa de la fertilidad, la belleza y el amor. Esta acción le otorgó la capacidad de procreación y dio origen a la sangre menstrual, así como a la diferenciación de los sexos.



#MenstruAcción

Historia de la menstruación

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

En la cultura zapoteca, la menstruación se consideraba un símbolo de fertilidad y reproducción relacionado con el ciclo lunar

#HistoriaMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/wy3wd>

Conociendo la historia de la menstruación

Cultura Zapoteca

Las fases de la luna se relacionaban con las etapas del ciclo menstrual.

Si a las mujeres "se les iba la luna", se interpretaba como una posible señal de embarazo.

#MenstruAcción

Historia de la menstruación

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

En la cultura mexicana, se creía que la sangre menstrual poseía propiedades especiales que beneficiaban a las mujeres.

#HistoriaMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/emqfm>

Conociendo la historia de la menstruación

Cultura Mexicana

Se creía que la sangre menstrual tenía poderes beneficiosos para las mujeres y, al mismo tiempo, se creía que debilitaba a los hombres. Se le atribuyeron propiedades de seducción, para resolver problemas de violencia doméstica y para generar vínculos de amor.



#MenstruAcción

Tabúes y estigmas en torno a la menstruación

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

¿Sabes qué son los "eufemismos"?

Son aquellas palabras que utilizamos en lugar de otras, para evitar pronunciar lo que socialmente se considera tabú.

#NormalizandoLaMenstruación

¡Conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/d6bc4>

¿De qué estamos hablando?

Encuentra seis formas que utilizamos para decir
"Estoy menstruando".



¡Se llama Menstruación!

#MenstruAcción

Tabúes y estigmas en torno a la menstruación

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Erradiquemos estigmas y actitudes negativas comunes hacia la menstruación

#NormalizandoLaMenstruación

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/yas56>

¿Te suena familiar?

¿Estás en tus días?
¡La menstruación huele feo!
¡Qué nadie se entere que te está bajando!

¿Estás en tus días?
¡Ya te convertiste en una mujercita!
¡No puedes dejar de hacer tus cosas por eso!
¡No exageres, no es para tanto!
¡Tomate algo y ya!

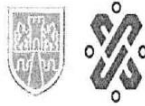
¡Únicamente las mujeres menstrúan!

MEDIANTE EL DIÁLOGO ABIERTO E INFORMACIÓN ADECUADA, PODEMOS TRANSFORMAR LA PERCEPCIÓN NEGATIVA QUE A MENUDO SE ASOCIA A LA MENSTRUACIÓN.

*"No puedes" tener sexo (relacionar sexualidad) durante la menstruación.
Es pecado
Es doloroso
Es sucio*

#MenstruAcción

Equipo 2. Temática 2. Los tres enfoques de la menstruación



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN TECNOLÓGICA PEDAGÓGICA
SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

FORMATO DE EVALUACIÓN DE CONTENIDOS			
<p><i>Campaña digital en redes sociales "MenstruAcción"</i> Elaboración de contenidos: Jessica Vázquez Camarillo Evelyn Bautista Díaz Junio 2023</p>			
TEMÁTICA 1: Los tres enfoques de la menstruación			
El texto es claro, concreto.			
	Sí	No	Observaciones
Banner 6 El principio de la menstruación	X PERO...		El texto no me aporta nada en términos de cómo me siento en la menstruación
Banner 7 Conociendo la menstruación	X PERO...		El texto es muy técnico misas opiniones que el momento
Banner 8 ¿Cómo puedo cuidarme durante mi menstruación?	X PERO...		Ver asociaciones en la hoja
Banner 9 Sincronizando tu bienestar con tu ciclo menstrual	X		
Banner 10 ¿Cómo hacer de la menstruación un tema social?			
Banner 11 Abrazando la diversidad			
Banner 12 DERECHOS HUMANOS. El puente hacia la menstruación digna			
Banner 13 En busca de una Gestión Menstrual Digna			
La imagen propuesta es representativa			
	Sí	No	Observaciones
Banner 6 El principio de la menstruación		X	Busca de la imagen
Banner 7 Conociendo la menstruación		X	Corpo → la menstruación involucra (tiene que ser) a todo el cuerpo
Banner 8 ¿Cómo puedo cuidarme durante mi menstruación?	X		Mucha imagen
Banner 9 Sincronizando tu bienestar con tu ciclo menstrual	X		

La imagen propuesta es representativa			
	Sí	No	Observaciones
Banner 10 ¿Cómo hacer de la menstruación un tema social?			
Banner 11 Abrazando la diversidad			
Banner 12 DERECHOS HUMANOS. El puente hacia la menstruación digna			
Banner 13 En busca de una Gestión Menstrual Digna			
Cumple con el objetivo de la temática			
	Sí	No	Observaciones
Banner 6 El principio de la menstruación		X	porque no da orientación sobre la menarca. = inf. muy técnica
Banner 7 Conociendo la menstruación		X	porque no orienta
Banner 8 ¿Cómo puedo cuidarme durante mi menstruación?	X		cf las precisiones acotadas en la hoja
Banner 9 Sincronizando tu bienestar con tu ciclo menstrual!	X		
Banner 10 ¿Cómo hacer de la menstruación un tema social?			
Banner 11 Abrazando la diversidad			
Banner 12 DERECHOS HUMANOS. El puente hacia la menstruación digna			
Banner 13 En busca de una Gestión Menstrual Digna			

Menstruación desde el enfoque biológico

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

¿Recuerdas tu menarca? ¿A qué edad fue? ¿Aún no menstruas?

#PromociónDeLaSaludMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/74ie5>

El principio de la menstruación

¿SABÍAS QUE...?

2012
2011

Quando una persona experimenta su primera menstruación, se le llama **MENARQUÍA o MENARCA.**

Este término proviene de las palabras griegas "mens", que significa mes, y "arquía", que se refiere al principio o comienzo.

#MenstruAcción

The infographic features a central illustration of a woman in a white tank top and dark skirt, standing with hands on hips. To her left is a lightbulb icon. To her right is a calendar icon showing the years 2012 and 2011. At the bottom left is a stylized female symbol (Venus symbol) with a caduceus-like staff. At the bottom center is a dark, crescent-shaped graphic. The background has a halftone dot pattern.

El texto no me aporta nada en términos de
sentimientos. Pienso en síntomas y sentimientos.
En imágenes: buscar imágenes que representen
lo que se puede llegar a experimentar en
la 1ª manifestación (sorpresa; gusto?; miedo?)

Menstruación desde el enfoque biológico

Texto alternativo:

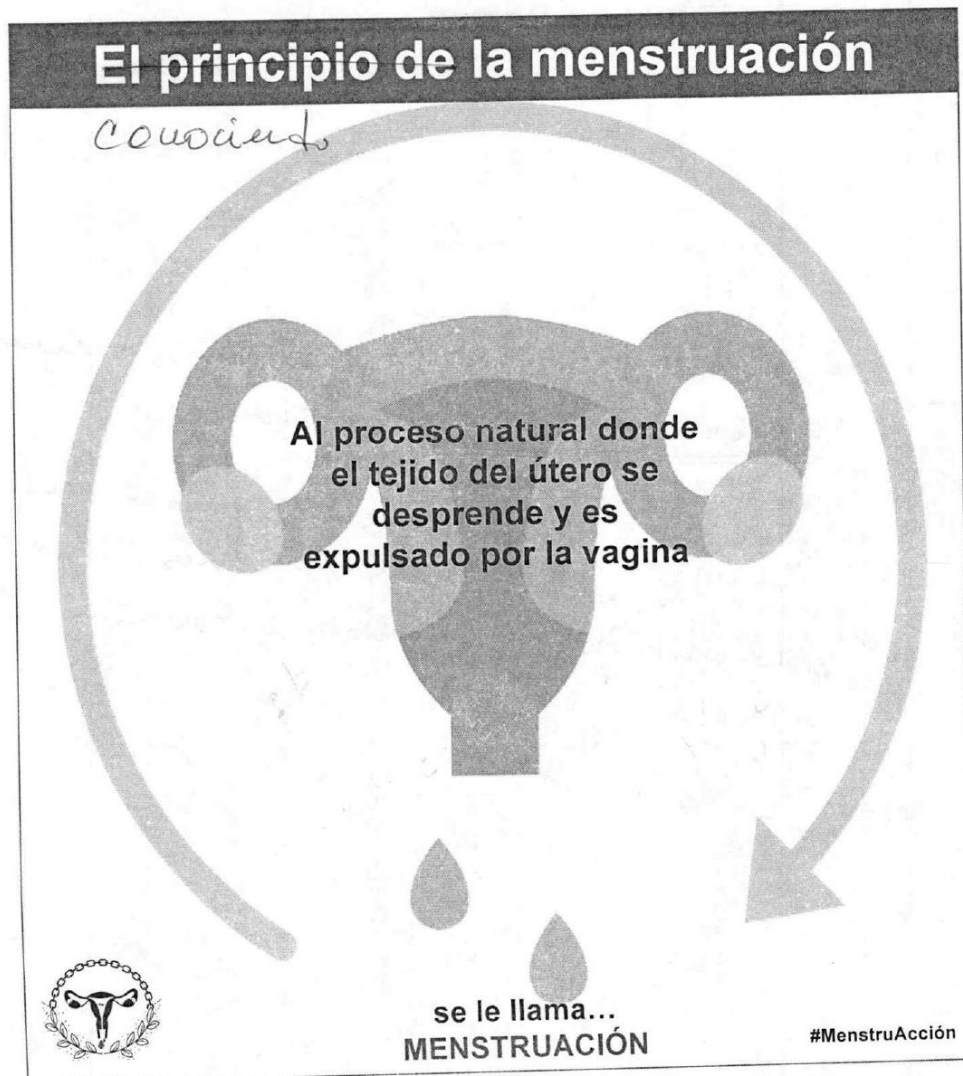
Hablemos de la menstruación...

La menstruación es un proceso natural y saludable del cuerpo de mujeres y personas menstruantes en edad fértil.

#PromociónDeLaSaludMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/unud8>



- La menstruación involucra $\&$ vivencias y experiencias emocionales, psicológicas, físicas
- Información sobre la duración del periodo menstrual.
por ej. periodos de 30 días // - 28 días // 32 días
ciclo corto y largo, periodos de ovulación

Menstruación desde el enfoque biológico

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

La menstruación es un proceso natural y saludable del cuerpo de mujeres y personas menstruantes en edad fértil.

#PromociónDeLaSaludMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/unud8>

¿Cómo puedo cuidarme durante mi menstruación?



- Conoce tu cuerpo*
Explora cómo la menstruación afecta tu energía y estado emocional.
- Realiza estiramientos para reducir el estrés durante tu menstruación.
- Busca actividades que te hagan sentir bien. → hacer actividad física*
Realiza actividad física suave durante tu menstruación.
- Salir con tus amigos/amigos.*
Conoce los alimentos que mejoran tu bienestar durante tu menstruación.
Conscientemente
Identifica los alimentos que te hacen sentir mejor.
- Encuentra alivio para los síntomas menstruales.
Si tienes síntomas molestos no



#MenstruAcción

Menstruación desde el enfoque biológico

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

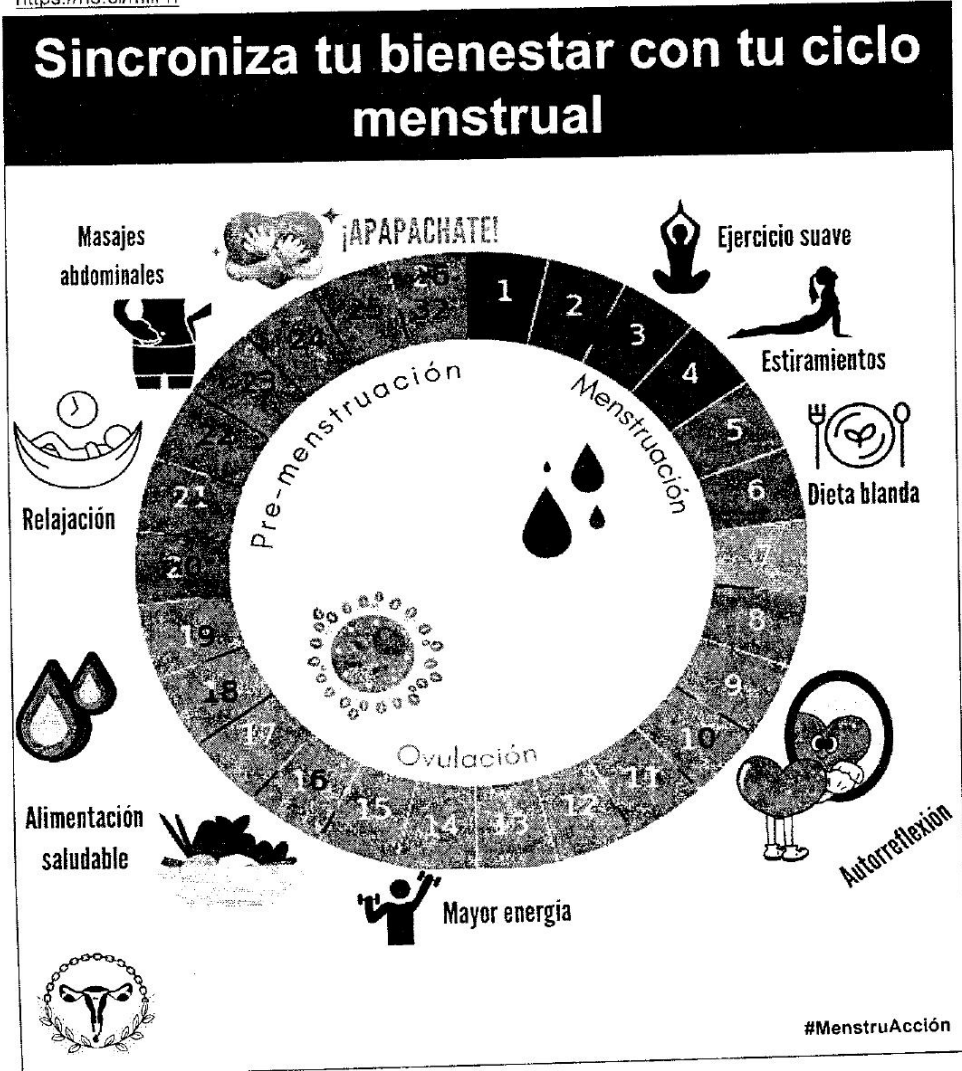
El calendario menstrual, como una herramienta de autocuidado,

nos ayuda a reconocer y conectar con nuestro cuerpo, sin importar la etapa en la que nos encontremos.

#PromociónDeLaSaludMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/mlr1f>



Menstruación desde el enfoque biológico

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

¡Contribuye a que la menstruación se convierta en un tema social que promueva la igualdad y el bienestar en nuestra sociedad!

#DiversidadMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/gd29z>

¿Cómo hacer de la menstruación un tema social?

Lo primordial es comprender el proceso y los desafíos que están asociados con ella.

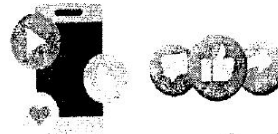
TAMBIÉN PUEDES:

★ Hablar abiertamente



¡Se llama menstruación!

★ Influenciar en tu entorno



★ Apoyar iniciativas y organizaciones en temas de salud menstrual



★ Ser líder o activista menstrual



Recuerda que incluso los pequeños actos pueden tener un impacto significativo.

#MenstruAcción

- La pregunta ~~no~~ debe ser cambiada.
La mención aquí es 1 tema social,
debemos hablar de este tema con él.
Debemos incluir a los varones en el tema.
- Aquí entra la perspectiva de género

Menstruación desde el enfoque biológico

Texto alternativo:

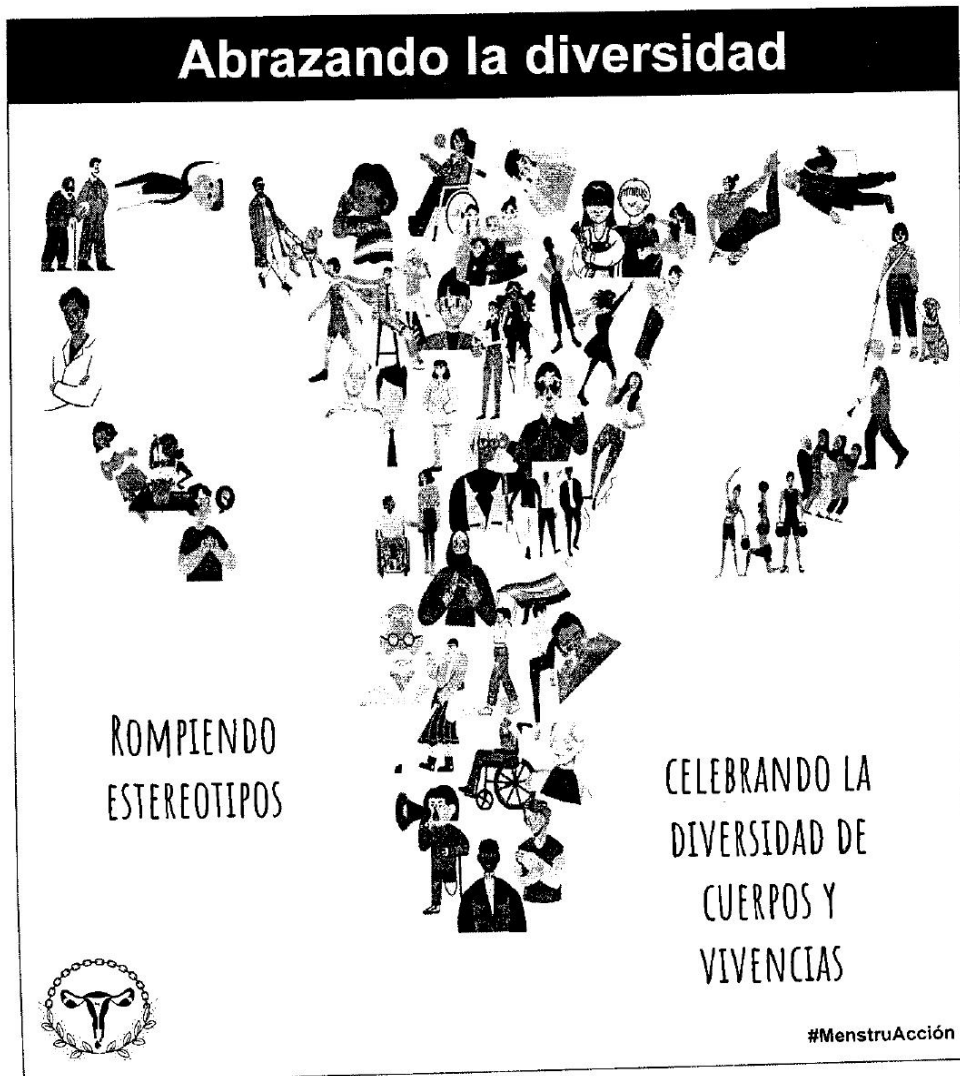
Hablemos de la menstruación...

La diversidad de cuerpos nos muestra la importancia de la inclusión, el respeto y la igualdad para todas las personas, sin importar cómo vivan su experiencia menstrual.

#DiversidadMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/9w005>



Menstruación desde el enfoque de Derechos Humanos

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Los derechos humanos promueven entornos donde todas las personas pueden vivir su menstruación con dignidad y plenitud.

#MenstruandoConDerechos

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://lc.cx/zy9Rj7>



Construyendo una Menstruación Digna

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Desafortunadamente, muchas personas tienen dificultades para acceder a estas condiciones básicas que permiten gestionar la menstruación.

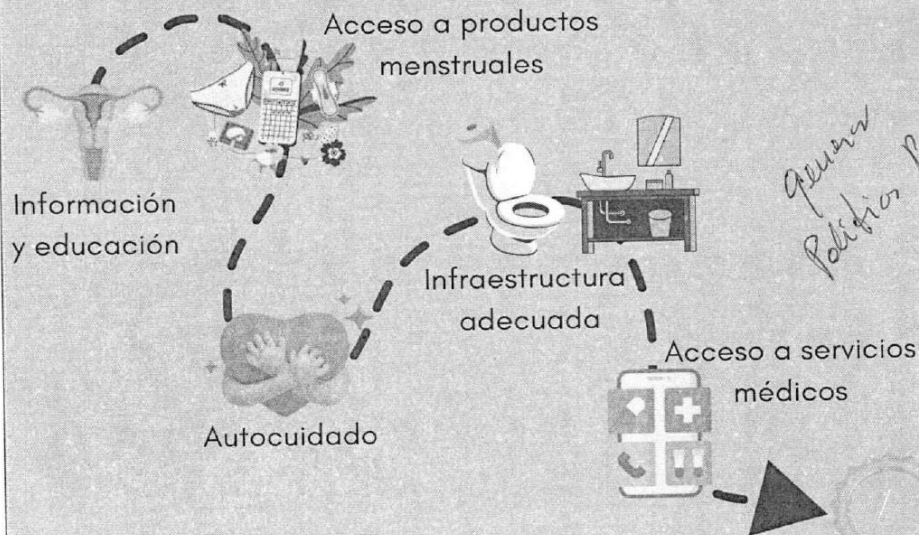
#MenstruaciónDignaMx

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

https://lc.cx/Cia_zG

En busca de una Gestión Menstrual Digna

Menstruar dignamente implica tener acceso a recursos y condiciones para gestionar la menstruación de manera saludable, segura y sin discriminación.



*Quiero
Políticas Públicas*

Disfrute de una Gestión Menstrual Digna



#MenstruAcción

Equipo 2. Temática 3. Métodos de recolección de sangrado menstrual



GOBIERNO DE LA
 CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN
 SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
 DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN TECNOLÓGICA PEDAGÓGICA
 SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

FORMATO DE EVALUACIÓN DE CONTENIDOS			
Campaña digital en redes sociales "MenstruAcción" Elaboración de contenidos: Jessica Vázquez Camarillo Evelyn Bautista Díaz Junio 2023			
TEMÁTICA 3: Métodos de recolección de sangrado menstrual			
El texto es claro, concreto.			
	Sí	No	Observaciones
Banner 14 Empoderamiento interno	X		
Banner 15 Empoderamiento externo	X		
La imagen propuesta es representativa			
	Sí	No	Observaciones
Banner 14 Empoderamiento interno		X	preferencia imágenes redes.
Banner 15 Empoderamiento externo		X	imágenes redes.
Cumple con el objetivo de la temática			
	Sí	No	Observaciones
Banner 14 Empoderamiento interno	X		
Banner 15 Empoderamiento externo	X		

Internos

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Cuando se trata de elegir cómo recolectar la sangre menstrual, es importante que cada persona tome decisiones según sus necesidades y preferencias.

#InformaciónParaElegir

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://lc.cx/Cz6p6R>

Empoderamiento interno

Los métodos internos recolectan el sangrado menstrual dentro de la vagina.
Conoce cuáles son:

<p>Esponja menstrual</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Natural • Reutilizable • Fácil de usar • Más económicas a largo plazo 	<p>Tampón</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Absorción eficiente • Variedad de tamaños y absorciones • Gasto económico mensual 	<p>Copa menstrual</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Reutilizable • Sin químicos • Más económicas a largo plazo <p><i>a Variedad de tamaño</i></p>
--	--	--



#MenstruAcción

Externos

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Cuando se trata de elegir cómo recolectar la sangre menstrual, es importante que cada persona tome decisiones según sus necesidades y preferencias.

#InformaciónParaElegir

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://lc.cx/Cz6p6R>

Empoderamiento externo

Los métodos externos recolectan el sangrado menstrual fuera de la vagina.

Conoce cuáles son:

Toalla desechable	Toalla reutilizable	Calzones menstruales
		
<ul style="list-style-type: none">• Variedad de tamaños y absorciones• Mayor disponibilidad• Gasto económico mensual	<ul style="list-style-type: none">• Suaves para la piel• Reutilizables• Más económicas a largo plazo	<ul style="list-style-type: none">• Absorbentes• Reutilizables• Más económicas a largo plazo



#MenstruAcción

Equipo 3. Temática 1. Menstruación desde la historia y cultura mexicana



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN TECNOLÓGICA PEDAGÓGICA
SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

FORMATO DE EVALUACIÓN DE CONTENIDOS			
Campaña digital en redes sociales "MenstruAcción" Elaboración de contenidos: Jessica Vázquez Camarillo Evelyn Bautista Díaz Junio 2023			
TEMÁTICA 1: Menstruación desde la historia y cultura mexicana			
El texto es claro, concreto.			
	Sí	No	Observaciones
Banner 1 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Maya)	X		La historia está bien resumida y entendible
Banner 2 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Zapoteca)	X		Es entendible por las frases del contexto pero hace más elementos informativos históricos.
Banner 3 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Mexica)			
Banner 4 ¿De qué estamos hablando?			
Banner 5 ¿Te suena familiar?			
La imagen propuesta es representativa			
	Sí	No	Observaciones
Banner 1 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Maya)	✓		
Banner 2 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Zapoteca)	✓		
Banner 3 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Mexica)		✓	
Banner 4 ¿De qué estamos hablando?	✓		
Banner 5 ¿Te suena familiar?	✓		
Cumple con el objetivo de la temática			
	Sí	No	Observaciones
Banner 1 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Maya)	✓		Como cultura general I.A.T.
Banner 2 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Zapoteca)	✓		Más representativa
Banner 3 Conociendo la historia de la menstruación (Cultura Mexica)		✓	Necesita más diferenciación: la imagen y el texto.
Banner 4 ¿De qué estamos hablando?	✓		Objetivo de la temática
Banner 5 ¿Te suena familiar?	✓		Se ven frases coloquiales, que ubican la temática

Historia de la menstruación

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Existen diferentes relatos acerca del origen de la menstruación. En esta ocasión, exploraremos la concepción que la cultura maya tenía sobre este proceso.

#HistoriaMenstrual

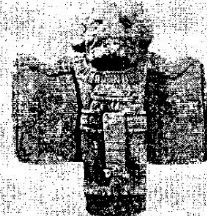
¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/wy3wd>

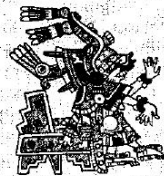
Conociendo la historia de la menstruación



Cultura Maya



Tezcatlipoca, el dios de la noche, envió a Zotz, un murciélago, a morder la vulva de Xochiquetzal, quien es la diosa de la fertilidad, la belleza y el amor. Esta acción le otorgó la capacidad de procreación y dio origen a la sangre menstrual, así como a la diferenciación de los sexos.



#MenstruAcción

Historia de la menstruación

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

En la cultura zapoteca, la menstruación se consideraba un símbolo de fertilidad y reproducción relacionado con el ciclo lunar

#HistoriaMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/wy3wd>



Historia de la menstruación

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

En la cultura mexicana, se creía que la sangre menstrual poseía propiedades especiales que beneficiaban a las mujeres.

#HistoriaMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/emqfm>

Conociendo la historia de la menstruación

Cultura Mexicana

Se creía que la sangre menstrual tenía poderes beneficiosos para las mujeres y, al mismo tiempo, se creía que debilitaba a los hombres. Se le atribuyeron propiedades de seducción, para resolver problemas de violencia doméstica y para generar vínculos de amor, → explicar más esta parte



#MenstruAcción

Tabúes y estigmas en torno a la menstruación

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

¿Sabes qué son los "eufemismos"?

Son aquellas palabras que utilizamos en lugar de otras, para evitar pronunciar lo que socialmente se considera tabú.

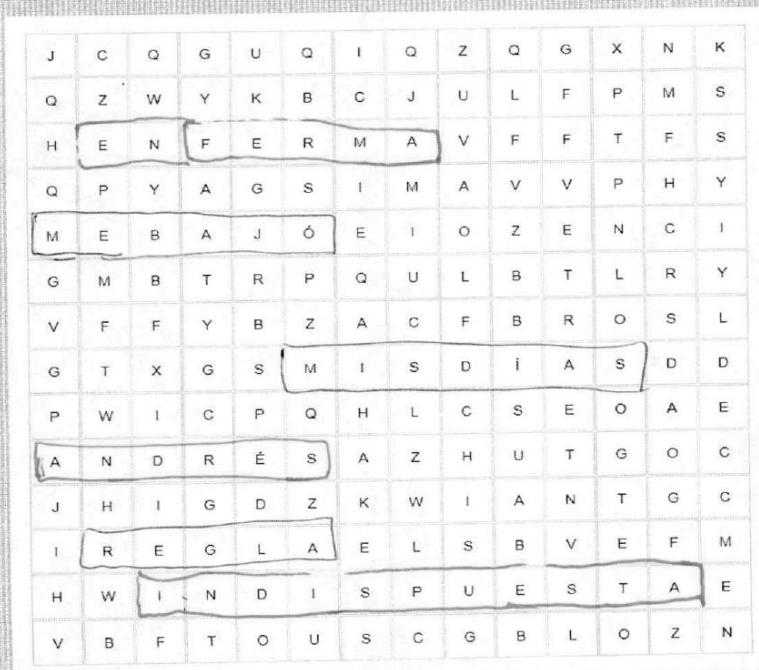
#NormalizandoLaMenstruación

¡Conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/d6bc4>

¿De qué estamos hablando?

Encuentra seis formas que utilizamos para decir
 "Estoy menstruando".



¡Se llama Menstruación!

#MenstruAcción

Equipo n° 3

Tabúes y estigmas en torno a la menstruación

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Erradiquemos estigmas y actitudes negativas comunes hacia la menstruación

#NormalizandoLaMenstruación

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/yas56>

¿Te suena familiar?

MEDIANTE EL DIÁLOGO ABIERTO E INFORMACIÓN ADECUADA, PODEMOS TRANSFORMAR LA PERCEPCIÓN NEGATIVA QUE A MENUDO SE ASOCIA A LA MENSTRUACIÓN.

¿Estás en tus días?
¡La menstruación huele feo!
¡Qué nadie se entere que te está bajando!
¿Estás en tus días?
¡Ya te convertiste en una mujercita!
¡No puedes dejar de hacer tus cosas por eso!
¡No exageres, no es para tanto!
¡Tomate algo y ya!

¡Únicamente las mujeres menstrúan!

¡Pintate te ves muy demacrada!
¡Usa ropa oscura!
¡Tengo ascos y miedos!
¡Tengo la "regla"!
¡Te visita la Lic. Rojo!

#MenstruAcción

Equipo 3. Temática 2. Los tres enfoques de la menstruación



GOBIERNO DE LA
 CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN
 SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
 DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN TECNOLÓGICA PEDAGÓGICA
 SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

FORMATO DE EVALUACIÓN DE CONTENIDOS			
Campaña digital en redes sociales "MenstruAcción" Elaboración de contenidos: Jessica Vázquez Camarillo Evelyn Bautista Díaz Junio 2023			
TEMÁTICA 2. Los tres enfoques de la menstruación			
El texto es claro, concreto:			
	Sí	No	Observaciones
Banner 6 El principio de la menstruación	/		Texto más pequeño.
Banner 7 Conociendo la menstruación	x		texto al final al principio y después la explicación.
Banner 8 ¿Cómo puedo cuidarme durante mi menstruación?	x		Precaución: la poltrona cuenta por "opciones, sugerencias"
Banner 9 Sincronizando tu bienestar con tu ciclo menstrual		/	Sincronizar e incluir otras actividades en tu ciclo menstrual.
Banner 10 ¿Cómo hacer de la menstruación un tema social?	/		pero depende de como lo rediques, sería un informe tipo de lenguaje ambiente. Si posibilidad.
Banner 11 Abrazando la diversidad	/		
Banner 12 DERECHOS HUMANOS. El puente hacia la menstruación digna	/		
Banner 13 En busca de una Gestión Menstrual Digna	/		
La imagen propuesta es representativa			
	Sí	No	Observaciones
Banner 6 El principio de la menstruación			La foto de la mujer y hoja de calendario. Mejor de una jornada e imagen femenina.
Banner 7 Conociendo la menstruación			La imagen de la flecha sea intermitente y complete "El ciclo menstrual"
Banner 8 ¿Cómo puedo cuidarme durante mi menstruación?			La Menstruación NO es una enfermedad. Realiza actividades cotidianas.
Banner 9 Sincronizando tu bienestar con tu ciclo menstrual		/	Algunas, están fuera de contexto para algunas personas.

La imagen propuesta es representativa			
	Sí	No	Observaciones
Banner 10 ¿Cómo hacer de la menstruación un tema social?	✓		Registrar tus reacciones en los ciclos menstruales
Banner 11 Abrazando la diversidad	✓		
Banner 12 DERECHOS HUMANOS. El puente hacia la menstruación digna	✓		
Banner 13 En busca de una Gestión Menstrual Digna	✓		
Cumple con el objetivo de la temática			
	Sí	No	Observaciones
Banner 6 El principio de la menstruación	✓		
Banner 7 Conociendo la menstruación	✓		Revisar depende del enfoque respecto a edad, contexto social, et al.
Banner 8 ¿Cómo puedo cuidarme durante mi menstruación?	✓		
Banner 9 Sincronizando tu bienestar con tu ciclo menstrual		✓	No es específico y generaliza los estándares femeniles.
Banner 10 ¿Cómo hacer de la menstruación un tema social?		✓	Le falta indicar algunos temas para hacer accesible el objetivo.
Banner 11 Abrazando la diversidad	✓		
Banner 12 DERECHOS HUMANOS. El puente hacia la menstruación digna	✓		
Banner 13 En busca de una Gestión Menstrual Digna	✓		

Menstruación desde el enfoque biológico

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

¿Recuerdas tu menarca? ¿A qué edad fue? ¿Aún no menstruas?

#PromociónDeLaSaludMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/74ie5>

El principio de la menstruación

¿SABÍAS QUE...?

2012
2011

Cuando una persona experimenta su primera menstruación, se le llama **MENARQUÍA o MENARCA.**

Este término proviene de las palabras griegas "mens", que significa mes, y "arquía", que se refiere al principio o comienzo.

#MenstruAcción

The infographic features a lightbulb icon next to the question '¿SABÍAS QUE...?', a silhouette of a woman with her hand on her hip, and a calendar icon showing the years 2011 and 2012. At the bottom, there is a silhouette of a woman's lower body and a logo of a caduceus.

Menstruación desde el enfoque biológico

Texto alternativo:

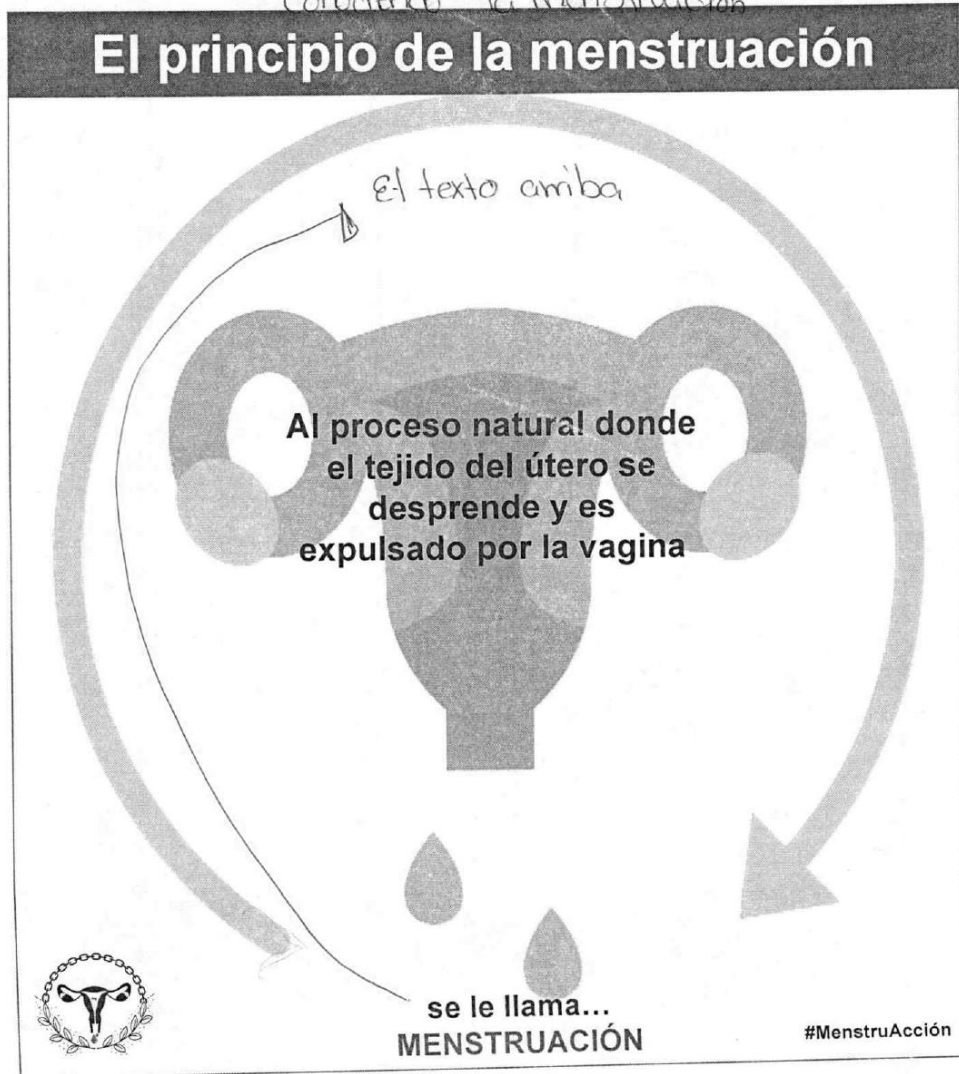
Hablemos de la menstruación...

La menstruación es un proceso natural y saludable del cuerpo de mujeres y personas menstruantes en edad fértil.

#PromociónDeLaSaludMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/unud8>



Menstruación desde el enfoque biológico

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

La menstruación es un proceso natural y saludable del cuerpo de mujeres y personas menstruantes en edad fértil.

#PromociónDeLaSaludMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.ci/unud8>

Recomendación } Empoderante
opción

¿Cómo puedo cuidarme durante mi menstruación?



Explora cómo la menstruación afecta tu energía y estado emocional.

Realiza estiramientos para reducir el estrés durante tu menstruación.

Realiza actividad física suave durante tu menstruación.

Conoce los alimentos que mejoran tu bienestar durante tu menstruación.

Encuentra alivio para los síntomas menstruales.



#MenstruAcción

Menstruación desde el enfoque biológico

Texto alternativo:

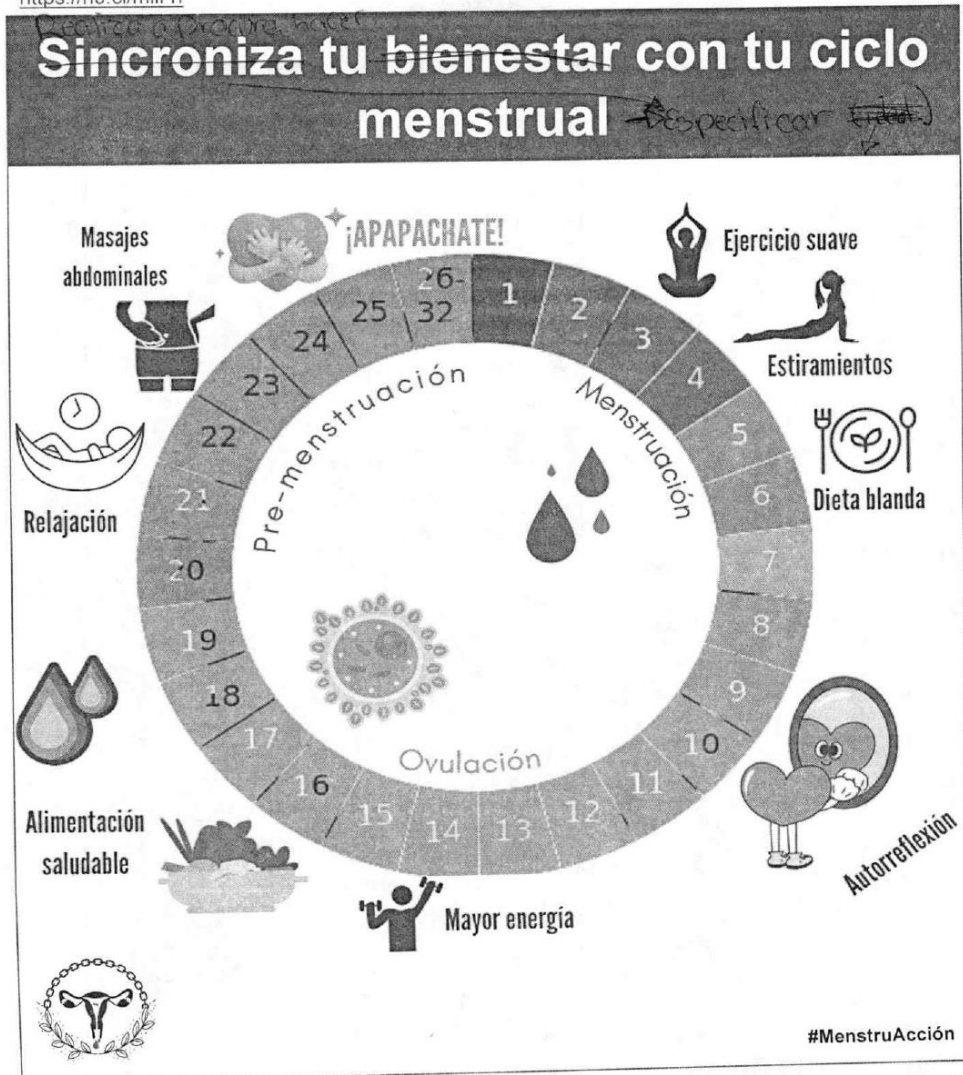
Hablemos de la menstruación...

El calendario menstrual, como una herramienta de autocuidado, nos ayuda a reconocer y conectar con nuestro cuerpo, sin importar la etapa en la que nos encontremos.

#PromociónDeLaSaludMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/milr1f>



Menstruación desde el enfoque biológico

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

¡Contribuye a que la menstruación se convierta en un tema social que promueva la igualdad y el bienestar en nuestra sociedad!

#DiversidadMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/gd29z>

¿Cómo hacer de la menstruación un tema social?

Lo primordial es comprender el proceso y los desafíos que están asociados con ella.

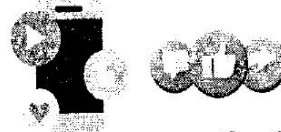
TAMBIÉN PUEDES:

★ Hablar abiertamente



¡Se llama menstruación!

★ Influenciar en tu entorno



★ Apoyar iniciativas y organizaciones en temas de salud menstrual



★ Ser líder o activista menstrual



Recuerda que incluso los pequeños actos pueden tener un impacto significativo.

#MenstruAcción

Menstruación desde el enfoque biológico

Texto alternativo:

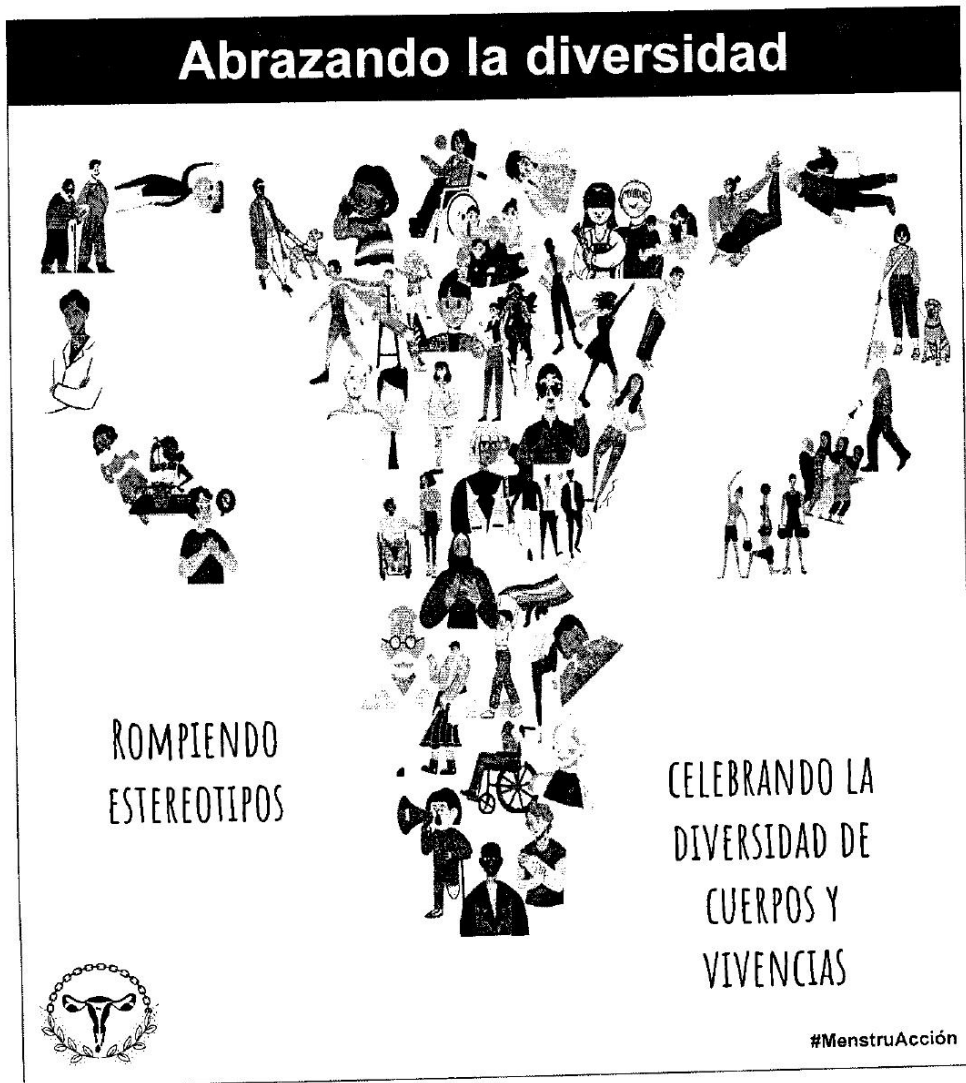
Hablemos de la menstruación...

La diversidad de cuerpos nos muestra la importancia de la inclusión, el respeto y la igualdad para todas las personas, sin importar cómo vivan su experiencia menstrual.

#DiversidadMenstrual

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://n9.cl/9w005>



Menstruación desde el enfoque de Derechos Humanos

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Los derechos humanos promueven entornos donde todas las personas pueden vivir su menstruación con dignidad y plenitud.

#MenstruandoConDerechos

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://lc.cx/zy9Ri7>



Construyendo una Menstruación Digna

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Desafortunadamente, muchas personas tienen dificultades para acceder a estas condiciones básicas que permiten gestionar la menstruación.

#MenstruaciónDignaMx

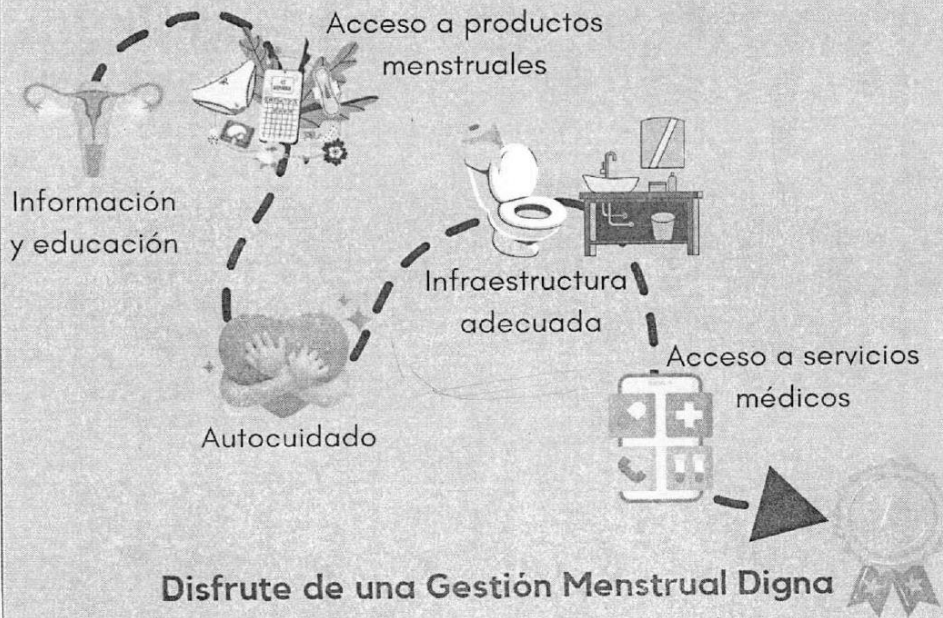
¡Comparte y conoce más sobre el tema!

https://lc.cx/Cia_zG

INTEGRA

En busca de una Gestión Menstrual Digna

Menstruar dignamente implica tener acceso a recursos y condiciones para gestionar la menstruación de manera saludable, segura y sin discriminación.



#MenstruAcción

Equipo 3. Temática 3. Métodos de recolección de sangrado menstrual



GOBIERNO DE LA
 CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN
 SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
 DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN TECNOLÓGICA PEDAGÓGICA
 SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

FORMATO DE EVALUACIÓN DE CONTENIDOS			
Campaña digital en redes sociales "MenstruAcción" Elaboración de contenidos: Jessica Vázquez Camarillo Evelyn Bautista Díaz Junio 2023			
TEMÁTICA 3: Métodos de recolección de sangrado menstrual			
El texto es claro, concreto.			
	Sí	No	Observaciones
Banner 14 Empoderamiento interno		X	Hay que reconsiderar las condiciones económicas
Banner 15 Empoderamiento externo		X	
La imagen propuesta es representativa			
	Sí	No	Observaciones
Banner 14 Empoderamiento interno		X	
Banner 15 Empoderamiento externo			
Cumple con el objetivo de la temática			
	Sí	No	Observaciones
Banner 14 Empoderamiento interno			
Banner 15 Empoderamiento externo			

Externos

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Cuando se trata de elegir cómo recolectar la sangre menstrual, es importante que cada persona tome decisiones según sus necesidades y preferencias.

#InformaciónParaElegir

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://lc.cx/Cz6p6R>

Empoderamiento externo

Los métodos externos recolectan el sangrado menstrual fuera de la vagina.

Conoce cuáles son:

Toalla desechable	Toalla reutilizable	Calzones menstruales
 <ul style="list-style-type: none"> • Variedad de tamaños y absorciones • Mayor disponibilidad • Gasto económico mensual 	 <ul style="list-style-type: none"> • Suaves para la piel • Reutilizables • Más económicas a largo plazo 	 <ul style="list-style-type: none"> • Absorbentes • Reutilizables • Más económicos a largo plazo

 #MenstruAcción

Internos

Texto alternativo:

Hablemos de la menstruación...

Cuando se trata de elegir cómo recolectar la sangre menstrual, es importante que cada persona tome decisiones según sus necesidades y preferencias.

#InformaciónParaElegir

¡Comparte y conoce más sobre el tema!

<https://lc.cx/Cz6p6R>

Empoderamiento interno

Los métodos internos recolectan el sangrado menstrual dentro de la vagina.

Conoce cuáles son:

Esponja menstrual	Tampón	Copa menstrual
 <ul style="list-style-type: none">• Natural• Reutilizable• Fácil de usar• Más económicas a largo plazo	 <ul style="list-style-type: none">• Absorción eficiente• Variedad de tamaños y absorciones• Gasto económico mensual	 <ul style="list-style-type: none">• Reutilizable• Sin químicos• Más económicas a largo plazo

 #MenstruAcción

Anexo 3. Observaciones realizadas por parte del equipo multidisciplinario de los Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México, 2023.

Anexo 4. Lista de asistencia al taller “Hablemos de MenstruAcción”

Osorio Jacinto Irma Karen
 Pérez Barajas Alin
 Gomez Colula A. Montserrat
 Reyes Olguin Guadalupe
 Avila Amezcua Cristina
 Juarez Carmona Vigney
 Martínez Sánchez Mitzy
 Mendoza Ortiz Jennifer Alizen
 Fierro Rodríguez Rut
 Ramos Calvo Nancy Juliette
 Fabian Carvajal Mabel Paola
 Ruiz Andrade María de Lourdes
 Jimenez Díaz Noelia
 Martínez Hernández María Montserrat
 Martínez Cruz Matias
 Tapia García Wendy
 Contreras Martínez Viviana Karina
 Hernandez Hernandez Jorge Alberto
 Macada Lopez Anahi
 Sanchez Vega Brandon Alberto
 Gutiérrez Hernandez Martin Jesús
 Pérez Pérez Virgen de las Estrellas
 Fuentes Ortiz Ximena Annme
 Arellano Ortega Miriam Guadalupe
 Victoriano Lucero Paola
 Andrade Velasquez Ana Maria
 Morales Lopez Viviana Itzel
 Pina Gutiérrez Karla Guadalupe
 Ramos Flores Valeria
 Garcia Pérez Nahomi Daniela
 Martínez de los Angeles Joselaine
 Bravo Rodríguez Erika Noelia
 Garduno Galicia Jose Emilio
 Bobéras Xochimil Cintya Paola
 Diaz Leyva César Rodrico
 Dominguez Ruiz Wendy
 Barrera Alvarez Erika
 - Victor Edgual Gonzalez Salazar.

Anexo 4: Lista de asistencia al taller "Hablemos de MenstruAcción", realizado el día lunes 18 de septiembre de 2023, en las instalaciones de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Anexo 5. Respuestas de las y los estudiantes en el tablero de basta

EDAD: 23
Total: 200

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÜES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Andres	Ya llevo Andres	Desde lo preparatoria a los 15 años	En la preparatoria	Le llevo el ciclo menstrual	50
Periodo	¿Cuándo fue tu ultimo periodo?	Desde los 13 años	En la secundaria	- la ultima menstruación	50
Bajar	Ya me bajo	Desde siempre	En casa, escuela, familia	Menstruación	50
Regla	¿Ya te llevo la regla?	Desde los 10 a 12 años	En casa y secundaria	Menstruación	50

EDAD: 21 años

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÜES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Andres	llego Andres el que me visita cada mes	Hace 6 años	en la secundaria	Dolor, incomodidad	50
Periodo	Ya me llevo mi periodo	Hace 6 años	en la secundaria	Incomodidad, pena	50
Bajo	Ya me bajo	Hace 4 años	en la Prepa	Menstruación	50
Regla	Estoy reglando	He 10 años	en casa	Menstruación	50

200

EDAD: 24

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Andres	Menstruación	cada mes	Escuela	Periodo de una mujer	50
Periodo	Estás en tu periodo?	Secundaria	Escuela	se le menstruación	50
bajar	¿Ya te bajo?	Adolescente	Escuela	menstruación	50
Reglo		propia	Escuela	menstruación	25
					175

EDAD: ?

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Regla	me llega la regla	Secundaria	Escuela	Menstruación, flujo	500

EDAD: 24
total: 200

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Andres	Ya llevo andres	el año pasado	en todos lados	Ya me bajo	50
Periodo	Ya te llevo to periodo	desde la secundaria	en la secundaria	mestruacion	50
bajar	Ya te bajo	13 años	secundaria	mestruacion o mancha	50
regla	Ya te llevo la regla	13 años	secundaria	mestruacion	50

EDAD: 57 años
1,500 PHS

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Andres	a que llega y mes	41 años	Escuela	El ciclo que llega y mes	350
Periodo	Estas en tu periodo	20 años	Hospital	esta menstruando	400
bajar	Ya te bajo	Primaria	Escuela	Empero sucido menstrual	350
Regla	Ya estas regando	primaria	Escuel	" "	400

EDAD: 24 años

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Andrés	Ya llego andrés	desde la secundaria 3ro	Secundaria	Llegada de la menstruación	50
Periodo	Ya me va llegar el periodo	2do de	Secundaria	Llegada de la menstruación	50
Bajar	Ya me va abajar	desde la primaria	En la escuela y casa	Llegada de la menstruación	50
Regla	Ya va a bajar la regla	primaria	en casa y escuela	Llegada de la menstruación	50

= 200

EDAD: 27

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Andrés	Ya llego				50
Periodo	llego	cuando sea	donde sea	Nah, lo normal :)	50
Bajo	Ya me bajo	Sorpresq			50
Regla	Todo en orden	hoy			50

Total: 200

EDAD: 21

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Andrés	Menstruación	Adolescencia	Escuela	Cuando a una mujer esta menstruando.	50
Periodo	Estoy en mi periodo No estes molestando	Adolescencia	Escuela secundaria	Cuando una mujer esta	100 50
bajo	Ya Pude ser ya me bajo	Adolescencia	secundaria	Cuando a una mujer tiene su periodo.	50
regla	estoy en mi regla	Preparatoria	escuela		50
				Total	200

EDAD: 23

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Andrés	Llegó Andrés	13	secundarias	que le llegó su periodo menstrual.	50
Periodo	Tengo mi periodo	hace 10 años	escuela primaria secundaria	que llegó su periodo menstrual.	50
Bajar	Ya me bajo	hace 10 años	secundaria	que llegó su periodo menstrual.	50
Regla.	tengo la regla	hace 10 años	secundaria	que está menstruando.	50
					200.

EDAD:

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Adoles	Ya me llegó adoles	Adolescencia	1 Secundaria	Adolescencia	200
Periodo	Ya me bajó	Adolescencia	Secundaria	menstruación	
Bajar	Ya me bajó	Primaria	en la escuela	menstruación	
Regla	Es cuando reglaba	Primaria	en casa	menstruación	

EDAD:

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Adoles	Ya me bajó	Desde que se inicio mi periodo	Secundaria	Sangre	200
Periodo	Foto en mis días	Inicio de periodo	Secundaria	Toluna	
Bajar	Me bajó	10 años	Secundaria	Menstruación	
Regla	Tengo la regla	Inicio de periodo	Secundaria	Sangre	

EDAD: 24

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Andas	Ya me baja	adolescencia	Secundaria	molestias	40
Periodo	Estoy en periodo	adolescencia	Secundaria casa	cambios de humor	50
Bajar	Ya me está bajando ya me bajo la regla	adolescencia	Secundaria casa	cambios, manchas etc	50
Regla	Estoy reglando	adolescencia	Secundaria casa	menstruación	50

EDAD: 22

Total: 200

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Andas	Ya me llago Andas	Toda la vida	Secundaria	Falta de Respeto	50
Periodo	Estoy en mi periodo	Toda la vida	- Primaria - Secundaria	Menstruación	50
Bajar	Ya me está bajando - Me va a bajar	Siempre	- Primaria - Secundaria	Menstruación	50
Regla	- Se viene mi regla - Estoy reglando	Siempre	Primaria Secundaria	Menstruación	50

EDAD: 22

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Andrés	Ya te va a llegar andrés el que viene cada mes	Niñar en primaria	Mi casa la escuela	Ya casi llega mi periodo	50
Periodo	Oh, no ya casi te llega tu periodo.	Secundaria	Mi casa escuela	Ya casi llega mi menstruación	50
Bajar	Ya te bajo	Siempre	Escuela casa	Ya te llega la menstruación	50
Regla	Ya te llega la regla	Secundaria	Casa escuela	Ya te llega la menstruación	50

= 200

EDAD: 22

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Andrés	Ya me llega andrés el que viene cada mes.	Desde la primaria	Casa	Que estoy en mi periodo o se acerca.	50
Periodo	Estos en tu periodo	siempre	casa	Que estoy en mis días.	50
bajar	Ya me bajo, te bajo,	Secundaria	Escuela	Que debe llegar la menstruación	50
Regla	Tengo la regla	Siempre en casa	casa	Estoy en mi periodo.	50

Total = 200

EDAD: 21

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Andres	Sangre 0	12 años secundaria 50	en casa de milita 50	Cuando me llega el periodo 50	100
Periodo	Mate bajo 50	18 años Prepa 50	casa	der.	50
Basen		Secundaria Fco	Calles 100	Tristeza	300
Regla		Primaria 100	Escuela 50	Menstruación 50	200
					650

EDAD: 22 años

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Andres	me llamo andres 50	hace 10 años 50	Escuela sec. 50	algo para referirse a la menstruación 50	200
Periodo	Estoy en mi periodo 50	en la Simas Preparatoria 100	Prepa 100	Menstruación 50	300
bajar	me está bajando 50	desde hace 10 años 100	Escuela sec. 50	menstruación 50	250
Regla	está con la regla 50	desde 14 Primaria 50	Escuela 50	menstruación 50	200

EDAD: 22 años.

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Andrés	El que te llega cada mes 50	Desde que iba en papi 50	En la calle 50	Algo inapropiado para llamar a la menstruación 50	250
Pericodo	¿Es tús en tu periodo? 50	En secundaria 50	En la escuela 50	Entar decir el concepto de menstruación 50	200
Buyar	¿Por eso te sientes así, te está bajando? 50	10 años 50	Escuela 50	¿Por qué decir de otra manera? 50	200
Regla	¿Todo bien con tu regla? 100	Desde la primaria 50	Escuela 50	Por decir de menstruación 50	250
					700

EDAD: 22

¡BASTA!

CON PALABRAS QUE REPRODUCEN TABÚES Y ESTIGMAS

PALABRA	ORACIÓN/ EXPRESIÓN	¿DESDE CUÁNDO?	¿EN DÓNDE?	SIGNIFICADO PARA TI	TOTAL
Andrés	Ya llegó Andrés, el que llega con... 50	Desde pequeño 50	Televisión, en la calle, escuela 50	Menstruación 50	50
Pericodo	¿Hago el día más doloroso? 50	Secundaria 50			50
Buyar	Ya me bajo 50	Preparatoria 50	Escuela 50	Menstruación 50	100
Regla	¿Hago la regla? 50	Preparatoria 50	Escuela 50	Menstruación 50	50
					275

Anexo 5. Recopilación de respuestas de las y los estudiantes en el juego ¡Basta! Con las palabras que reproducen tabúes y estigmas.

Anexo 6. Respuestas de las y los estudiantes a preguntas de la segunda sesión

Matias Martinez Cruz Edad: 40

¿Como promotor consideras funcionales los banners de la campaña?
Si tu que te explican a detalle las etapas de la menstruación y cual es el derecho como mujer.

¿Que agregarías a los banners?
La mayoría de los dispositivos estaban muy bien explicaban con detalle todo.

Para ti ¿Que es la gestión menstrual digna?
Es tener todos los recursos necesarios para estos días tan difíciles para las mujeres.
Dudas y sugerencias
tener un poco mas de información como, funciona, el calendario, como podemos ayudar a nuestros hijos, como padres soltero como orientarlos.

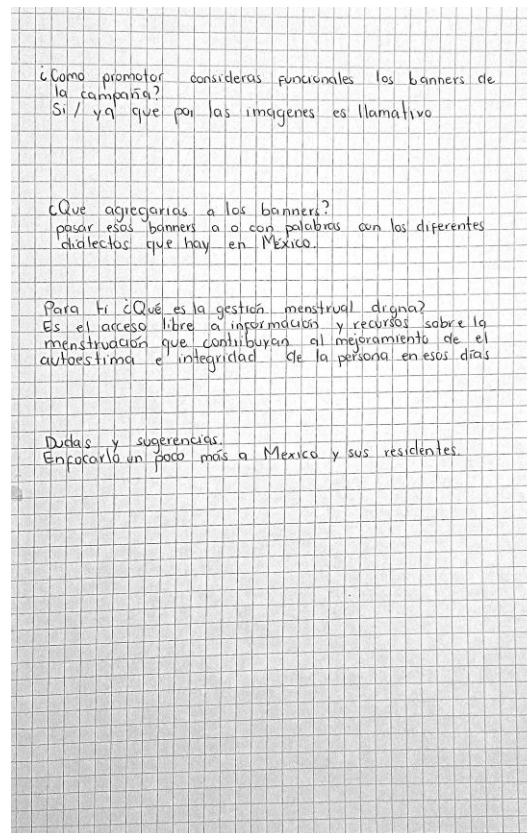
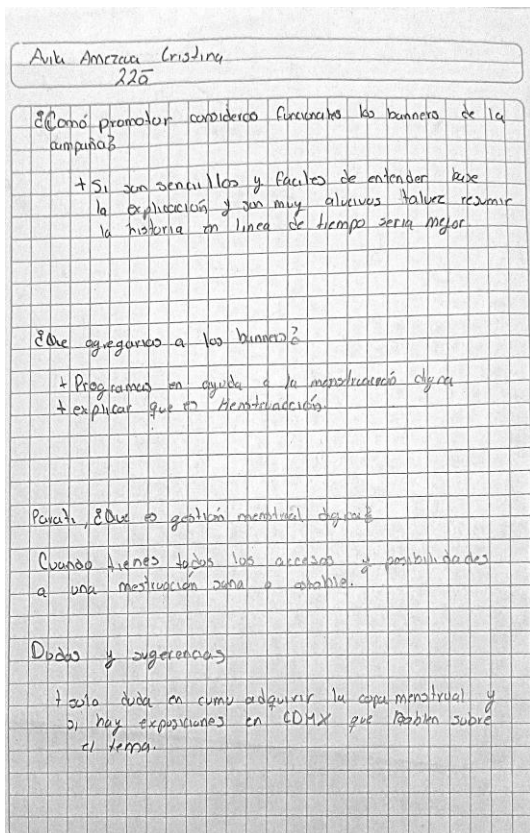
Reyes Olguin Guadalupe
22 años 23-09-23

¿Como promotor consideras funcionales los banners de la campaña?
Si, porque son una herramienta eficaz y dinamica, para expresar toda la información.

¿Que agregarías a los banners?
Nada que nada, porque son explicativas y cumplen con su función específica.

Para ti ¿Que es la gestión menstrual digna?
Es un medio por el cual la información acerca de la menstruación es clara, concisa y es un proceso por el cual pasan todas las mujeres.

Dudas y sugerencias
→ Sugerir que la chica flequita y un más se tomo de voz porque casi no se escuchaba.



Perez Barajas Alin EDAD: 21

25 09 23 scribes

1. Como Promotor Consideras funcionales los banners de la campaña?
 R= Si es llamativo y entendible Pero tambien buscaria la forma que otras personas o grupos lo entiendan mejor.

2. Que agregarias a los banners?
 R= Que se adaptara al lenguaje o idioma de las diferentes comunidades y o pais.

Para ti ¿Que es la gestión menstrual digna?
 R= Tener acceso libremente a los Productos, información e instituciones de salud para llevar mi periodo Menstrual con seguridad.

Dudas y Sugerencias:

- Buscar un lenguaje que la mayoría de la población o grupos étnicos entiendan.

Mitzzy Martinez Sánchez 21 años

1. ¿Como promotor consideras Funcionales los banners de la campaña?
 Si, porque nos pueden ayudar a mujeres que no sabemos muy bien del tema a ayudarnos a cuidarnos más, y ser más conscientes de nuestra menstruación digna.

2. ¿Que agregarias a los banners?
 Agregaría un poco mas de información para ser más entendido.

Para ti, ¿Que es la gestión menstrual digna?
 Un cuidado necesario de cada una de nosotras, un chequeo constante medico, un kit menstrual, mantener un ejercicio bueno, comer bien.

Dudas y Sugerencias: Considero que estuvo interesante el taller y por mi parte no tengo dudas ni sugerencias.

Nombre: Martinez, Hernandez Día Mes Año Folio

Tema: Más Maternici edad 32 años

Como promotor considero funcionales los banners de la campaña si/NO porque si porque llaman la atención a si a las personas y que se quedan prendos en lo que estan viendo

Para ti ¿Qué es la gestión menstrual digna? tener todos los recursos necesarios que nos haga falta y tener analgésicos

Dudas y sugerencias
Que pueda tener mas información de como funciona el calendario menstrual

¿Que agregarías a los banners para que esta esta entendible y bien explicado con las imagenes

Nombre: Alicia Velázquez Avelo

1. Como promotor considero funcionales los banners de la campaña si/NO porque? → Considero que es una información muy importante para nosotros las mujeres, ya que se desconoce el origen de la menstruación femenina y es un tema del cual no profundamos, solo lo sabemos desde la perspectiva personal de nuestras madres, tías, abuelas etc

2. ¿Qué agregarías a los banners?
No estive presente en su exposición, pero como sugerencia, podrían colocar, los diferentes métodos para una menstruación digna, como por ejemplo: toallas femeninas, tampones y copa menstrual.

Para ti, ¿Qué es la gestión menstrual digna?
Desde mi punto de vista, considero que conocer la info de los banners es importante para las mujeres, además que es un derecho ejercer la menstruación digna en cualquier parte.

Dudas y sugerencias.

Estebany Hernandez Aguilar. edad: 29 años

Como promotor consideras funcionales los banners de la campaña?

Si, son muy concisas y claras

¿Qué agregarías a los banners?

un poco mas de imagenes como un poco mas visuales, como imagenes animadas

Para ti ¿qué es la gestión menstrual digna?

Romper tabus sobre el tema y ya poder hablar sin prejuicios y sin miedos respetando a las mujeres, para entender lo que sucede en este proceso.

Dudas y sugerencias:

Esclarecer un poco mas lo de la historia, porque yo ahí no entendí mucho

Erinca Natalia Bravo Rodriguez Sexo: Femenino

¿Como promotor consideras funcionales los banners de la campaña?

Si, porque muchas veces son llamativas y atractivas donde la información es mas clara y precisa

¿Qué agregarías a los banners?

Un poco mas de imagenes

Para ti, ¿qué es la gestión menstrual digna?

Tener acceso a cualquier servicio como el tener los sanitarios o lo que se ocupa para estar bien durante la menstruación

Dudas y sugerencias

Ninguna, el biter me pareció bastante dinamico y entendible.

Edad: 22

NOMBRE: Morales López	DIA MES AÑO	FOLIO
TEMA: Viviana Itzel	25 09 23	

Como promotor consideras funcionales los banners de la campaña. Si/No ¿Por qué?

- Si tienen una gran función ya que son una herramienta de apoyo para poder proporcionar mejor la información.

¿Qué agregarías en los banners?

- En mi opinión se deberían de agregar un poco más de imágenes y quizá algún video de apoyo.

Para ti ¿qué es la gestión menstrual digna?

- Para mí es tener todo lo necesario como es la información,

Sugerencias

- Más imágenes, videos y más actividades.

Nombre:	Día	Mes	Año	Folio
Tema: Ana Antonia 29	25	09	23	

Como promotor consideras funcionales los banners de la campaña. Si/No ¿Por qué?

Si, tienen una buena información sobre el tema.

¿Qué agregarías a los banners?

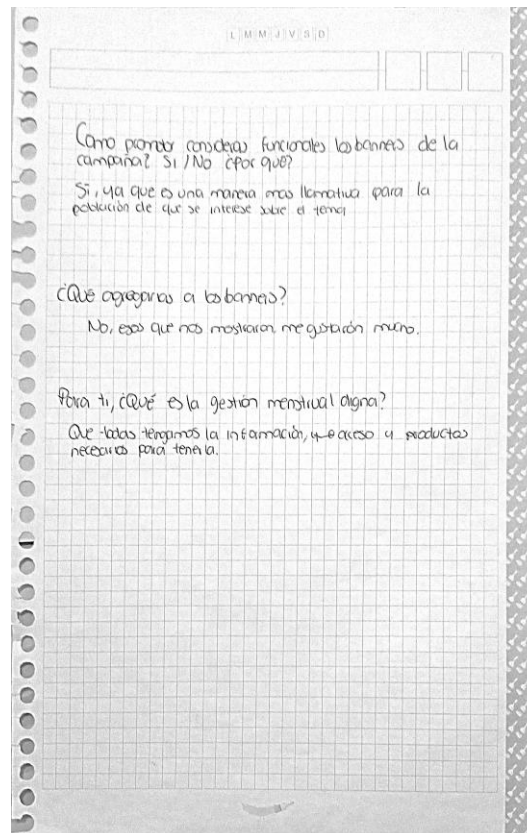
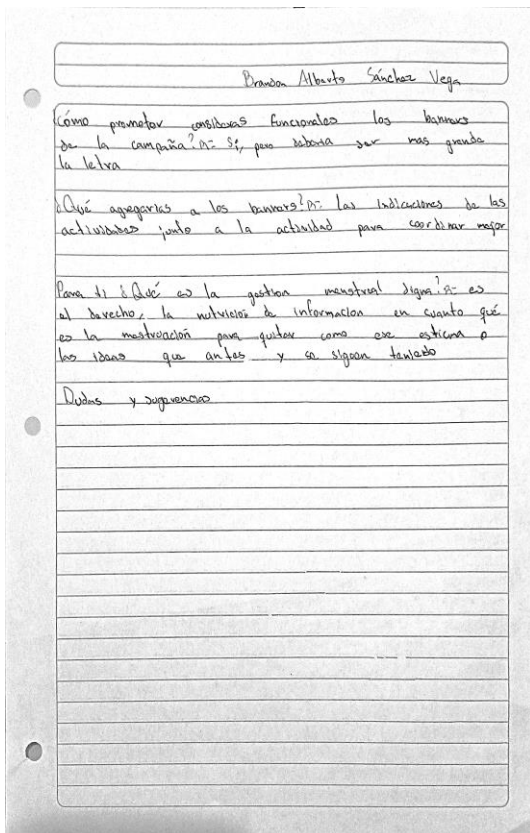
un poco más de imágenes (ilustrativas), puede ser un video

Para ti ¿qué es la gestión menstrual digna?

Serían aspectos del manejo de la higiene menstrual, información entorno a la menstruación y poder eliminar el tabú que se encuentra en México.

Duans y sugerencia

videos



Joniáur Alizen Hernández Ortiz 27 años

¿Cómo promotor consideras funcionales los banners de la campaña?
* Sí, porque se maneja la información más relevante para concitar al tema.

¿Qué agregarías a los banners?
Nada, estuvo muy completo e impactativo.

Para ti, ¿Qué es la gestión menstrual digna?
Como se ve en el material es todo aquello disponible, disponibilidad y acceso a todos los servicios para que nosotros como mujeres no tengamos que sufrir por comprar una toalla sanitaria o una copa menstrual, solo todo para aquellas personas que no cuentan con los recursos económicos suficientes para comprarlos y que en todas las Instituciones públicas de salud abogan el material.

Dudas y sugerencias

Contemplar bien el tiempo

Como promotor considero funcionales los banners de la campaña. Sí, porque es un material muy dinámico, entendido y de esa manera aprendes, y se tiene un mejor manejo de la información.

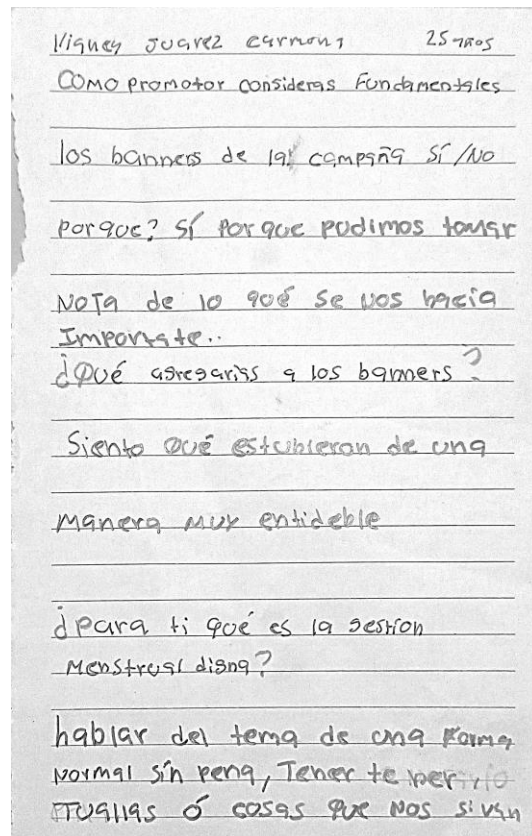
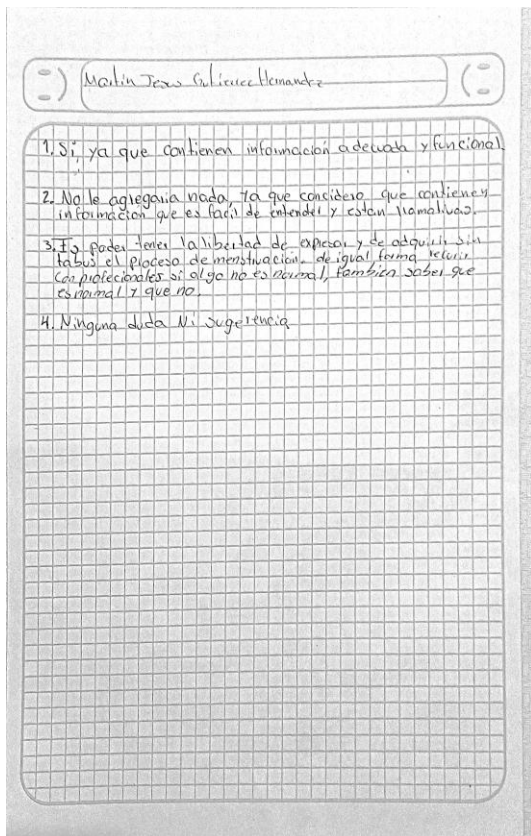
¿Qué agregarías a los banners?

Considero que nada, pero mi está completo, llamativo, organizado y contiene la información importante y necesaria.

Para ti, ¿Qué es la gestión menstrual digna?

Es tener el acceso a la información, y medios ^{necesarios} para poder pasar de la mejor manera nuestro ciclo menstrual sanamente y sin tabús.

Rut Fiano Rodríguez
21 años



Anexo 6. Evidencia de respuestas de las estudiantes y los estudiantes a preguntas sobre el impacto del taller "Hablemos de MenstruAcción", llevado a cabo el día 20 de septiembre de 2023.

**Anexo 7. Constancia de aprobación de contenidos para campaña digital
"MenstruAcción"**

024833



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SECTEI

Ortega
03 JUL. 2023

RECIBIDO
DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN TECNOLÓGICA
PEDAGÓGICA

HOMBRE: *[Signature]* HORA: 11:00

SERVICIOS DE SALUD PÚBLICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO
DIRECCIÓN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



Ciudad de México, a 28 de junio de 2023
DPS/1553/2023

ASUNTO: SESIÓN DE TRABAJO CAMPAÑA DIGITAL "MENSTRUACCIÓN"

LIC. GERADO MANUEL BALANDRANO CASAS
DIRECTOR DE INTEGRACIÓN TECNOLÓGICA, PEDAGÓGICA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN
(SECTEI)
Barranca del Muerto No. 24, Piso 10 Norte
Col. Guadalupe Inn
Álvaro Obregón, CP 01020
PRESENTE

Me complace comunicarle que la mesa de profesionales expertas y expertos en Promoción de la Salud Sexual y Promoción de la Salud Reproductiva, resolvió validar los contenidos y presentación de la Campaña digital "MenstruAcción" expuesta en la reunión de trabajo del día 28 de junio del año en curso en el aula del cuarto piso de la Dirección de Promoción de la Salud.

Lo anterior, en atención a su oficio SECTEI/SUBSECED/DITEP/015/2023, en donde solicita a la Dirección de Promoción de la Salud la colaboración para llevar a cabo una sesión de trabajo con personal especialista de esta Dirección con el propósito de revisar los contenidos y presentación de la Campaña digital "MenstruAcción" el día 28 de junio para evaluar su posible validación y, en su caso validarla, enfatizando que esta Campaña forma parte del Proyecto de Titulación de las estudiantes Jessica Vázquez Camarillo y Evelyn Bautista Díaz, quienes cursan la Licenciatura de Promoción de la Salud en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) y prestaron su Servicio Social en la Subdirección de Educación para la Salud de la SECTEI.

La validación se sustentó en que se consideró que la Campaña contiene elementos que promueven información relevante, científica e innovadora en materia de Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos con la perspectiva de Género e Interseccionalidad de la población estudiantil en educación media superior.

Sin más por el momento, reciba un cordial saludo.

ATENTAMENTE



DR. JESÚS SANTIAGO REZA CASAHONDA
DIRECTOR DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

C.c.-p.- Dr. Jorge Alfredo Ochoa Moreno.- Director General de los SSPCDMX
Uladiimir Valdez Perceñañez.- Subsecretario de Educación.- Barranca del Muerto No. 24, Piso 10, Guadalupe Inn
Lic. Paulina Loyola Díaz.- Subdirectora de Educación para la salud.- Barranca del Muerto No. 24, Piso 10 Norte, Col. Guadalupe Inn
Dra. Nashletty Cortez Hernández.- Subdirectora de Educación y Cultura del Envejecimiento



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO
Servicios de Salud Pública de la CDMX
Oficialía de Partes

28 JUN 2023

RECIBIDO ORIGINAL

HORA: 13:00

RT: CESE/1727/2023

CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS


Insurgentes Norte 423, piso 4, Nonoalco-Tlatelolco,
Cuauhtémoc, 06920, Ciudad de México
55 5038 1700, ext. 1600