



Créditos: echo_visuel (Instagram)

SALUD MENSTRUAL, UN DERECHO DE LOS ALUMNOS DE LAS ESCUELAS DE PRIMARIA QUE NECESITA URGENTEMENTE NUESTRA ATENCIÓN Y ACCIÓN

Como mujer que ha experimentado el viaje de la menstruación, he tenido el gran privilegio de estar rodeada siempre de mujeres excepcionales, estudiar con ilustres escritoras feministas y trabajar con grandes colegas dedicadas a la lucha global por los derechos de las mujeres y las niñas. Ahora me encuentro reflexionando sobre mis propias experiencias, que comenzaron cuando yo tenía nueve años y continúan a medida que me acerco a la menopausia, mientras mis hijas se embarcan en sus caminos hacia la menarquia.

Mi primera regla llegó a los 9 años, y la recuerdo con rabia -mi madre llamó a todas mis tías y amigas para darle la gran noticia, - ¡ya era una mujer! (práctica similar a "Ritushuddhi", una ceremonia hindú que celebra el inicio de la menstruación). Aunque esta celebración pública sé que lo hizo con toda la ilusión y el cariño de una madre, me hizo sentir vergüenza y rechazo (ritual similar a el "Ritushuddhi", una ceremonia hindú que celebra el inicio de la menstruación). Esto fue seguido de compresas ladrillo, inseguridades, ¡incomodad!; practicaba Taekwondo diariamente y el "Dobok", -uniforme de esta disciplina deportiva, es blanco entero- ¿te imaginas?

Ir a la playa con tus amigos y lograr que no se te viera la cuerda del tampón suponía todo un reto. Así como pedirles a tus amigas que miraran de forma "discreta" si se te habían manchado los pantalones después de estar sentada en clase, ¡todo un clásico! En el colegio, no recuerdo ni una sola sesión sobre educación en salud menstrual. La calle se convirtió en mi mejor escuela.

En el 2008 viajé a los campos saharauis, allí recuerdo, que una noche a la luz de la luna, me aseaba desnuda con cubos de aguas en un pequeño habitáculo de barro, mientras unas chicas locales me iluminaban con linternas. Ellas me observaban, y yo les explicaba que tenía la regla, que me estaba bañando y no me moría(ellas tenían prohibido bañarse o rezar durante la menstruación, basado en las directrices de su religión). Y aunque recuerdo me miraban con curiosidad y asombro, sus respuestas fueron claras – ¡tú eres diferente!.



Después viví en Irlanda 12 años donde ya en edad adulta las farmacias me vendían los productos menstruales con mucha discreción. Si necesitaba que alguien me dejara una tampón, parecía más un acto de tráfico de drogas, que una simple donación; y si hablabas del tema con amigas irlandesas, tenía que ser en voz baja y prudente, para que nadie oyera la conversación. Siempre lo achiqué a su vinculación tan arraigada a la religión católica, aunque Irlanda es un país muy progresista y con grandes feministas.

Hace 3 años, mis hijas empezaron en un colegio en Barcelona y junto a ellas comenzó mi inmersión en la educación catalana como representante de familias del consejo escolar. Por mi pasión y formación profesional, siempre me pongo mis gafas violetas y observo el conjunto desde la perspectiva de la diversidad y la igualdad. Fue entonces cuando me sorprendieron patrones de comportamiento y creencias que mostraban una falta de información en el área, y pocos avances en la misma . Por ejemplo, me sorprendió que algunas familias creyeran que los tabúes o prejuicio relacionados con la Salud Menstrual era algo del pasado y en Cataluña ya no existía ese problema. Además de la falta de infraestructuras y recursos en las escuelas de primaria para garantizar una menstruación digna y segura.

Por este motivo, decidí realizar una encuesta para conocer la situación actual sobre la gestión de la salud menstrual en las escuelas de primaria en Cataluña; pero acabé realizando una investigación más en profundidad tema.

Durante la investigación preliminar, me quedó claro que existen numerosos artículos, entidades y profesionales que trabajan desde hace años para avanzar en este tema a nivel nacional e internacional, aunque la primera investigación oficial sobre salud menstrual y educación en España realizada por un equipo del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y la Universitat Politècnica de València (UPV), fue publicada en el 2023 [1]. Esta investigación analiza cómo se trata la menstruación desde las primeras edades y confirma que la educación sobre la salud menstrual en España todavía es deficiente.

UN POCO DE HISTORIA

El ciclo menstrual que impacta de forma directa al 50 % de la población mundial, es simplemente un proceso fisiológico natural más del cuerpo humano, y que, aunque se suele relacionar exclusivamente con las mujeres y niñas por el sangrado vaginal, no todas las mujeres menstrúan. Los hombres tienen también un ciclo hormonal mensual y andropausia[2](aunque todavía existen pocos estudios en este campo).

Desde épocas prehistóricas, ya se hacía referencia a la menstruación desde un carácter multidimensional y con tendencia negativa. Supersticiones, temores y tabúes sociales se han ido consagrando desde épocas primitivas y se ha ido transmitiendo a través de las sociedades, religiones y educación, sujetas siempre por un discurso patriarcal. Estas actitudes sociales han tenido un profundo impacto en las experiencias de las mujeres y resaltan la urgente necesidad de un cambio social.

“Para los persas (800 a.C.), la mujer que había tenido un hijo, igual que la mujer que estaba menstruando, era “impura” y se le aislaba por cuatro o más días en un cuarto que tenía desparramada paja seca y alejada quince pasos del fuego y el agua, los elementos limpios[3]”.

En el Talmud judío, Corán (Corán 2:222) o Biblia (Levítico 15, Biblia) libros sagrados y Milenarios aparecen pasajes sobre el período femenino en los que obligan a los hombres a alejarse de sus esposas durante esos días impuros. Las mujeres menstruantes tienen que seguir unas normas claras, como por ejemplo, no dormir con su esposo durante esos días, no bañarse o rezar, o tener actos sexuales- entre otros muchos mandatos.

El denominador común es que son ellas las rechazadas y penalizadas por tener la menstruación, en vez de alzar el reconocimiento y empoderamiento por este proceso fisiológico vital tan crucial para la humanidad. Aunque no siempre ha sido así. En algunas culturas históricas, como las Cherokee[4] (USA), las mujeres con la menstruación se consideraban sagradas y poderosas.

Lógicamente, estas creencias no se fueron construyendo solas. El lenguaje que usamos ha jugado siempre un papel fundamental moldeando los pensamientos de las personas y en consecuencia sus actos.



Créditos: conicuri (Instagram)

Kohen y Meinardi (2016) en su artículo confirman que, “en el lenguaje coloquial encontramos numerosos términos que ayudan a hablar de “aquello que no se nombra” (la menstruación)[5]. El lenguaje que usamos influye mucho en esos mitos, tabúes y asociaciones negativas sobre la menstruación. En el año 2020, la aplicación de Salud Menstrual, Clue, recopiló una veintena de eufemismos en español sobre la menstruación en una encuesta global supervisada por la Coalición Internacional de la Salud de la Mujer (IWHC, por sus siglas en inglés)[6].

Como parte de mi investigación personal, he recopilado algunos eufemismos de diferentes partes del mundo- algunos bastantes cómicos y originales, aunque todos invitan a la reflexión (gracias a todas las mujeres que me han ayudado con esta recopilación):

- Semáforo rojo
- La monstruación
- ¡La roja!
- La visita mensual
- Mi amigo el comunista
- El tomate
- Lunita

- La Pepa
- Estoy con Inés, la que viene cada mes.
- Me llegó panchita
- The painters are in
- The Japs have landed (Se refieren a los pilotos Kamikazes de la Segunda Guerra Mundial).

Junto a los eufemismo, también los mitos se han ido traspasando de generación en generación, estando en la actualidad muchos de ellos vigentes, y popularmente aceptado como el mito de la mayonesa – “¡Si haces mayonesa con la regla, se corta!.

Según Iglesias Benavides (2009) , explican que ya “Plinio El Viejo (23-79 DC) en Roma, en su Historia Natural, donde dice sobre la sangre menstrual: “Pero nada puede ser fácilmente encontrado que es más notable que el lujo mensual de las mujeres. El contacto con él convierte el vino nuevo en agrio, las cosechas tocadas por él se vuelven yermas, los injertos mueren, las semillas en los jardines se secan, la fruta de los árboles se cae...” [7].

Afortunadamente el lenguaje está evolucionando, y actualmente se utiliza un lenguaje más inclusivo e innovador que evite la perpetuación de los mitos relacionados con la menstruación. Pero todavía queda mucho trabajo por delante y para ello la educación siempre juega un rol vital.



Créditos: echo_visuel (Instagram)

ACTIVISMO MENSTRUAL GLOBAL

Aunque ya en los años 60-70 comienza una corriente de activismo menstrual, no es hasta la cuarta ola feminista (approx. 2017) cuando surge a nivel global y de forma más contundente una rama de activismo feminista que desde una visión más interseccional y multidimensional, y bajo el nombre de " activismo menstrual" lucha, entre otras cosas, por gestionar eficazmente la salud e higiene menstrual (SMH).

En el 2014, un informe realizado por la UNESCO estimó que 1 de cada 10 niñas en África al sur del Sahara no asiste a la escuela durante su periodo menstrual. Según algunas estimaciones, esto equivale al 20 % de un año escolar . Estos resultados revelan el gran impacto en la educación de las niñas y las consecuencias vitales asociadas a sus futuros.

En el 2016, se acuñó el término “pobreza menstrual” (period poverty). Según recoge Pascual Arnedáriz (2021)[9] en su estudio, “La pobreza menstrual no está únicamente relacionada con la capacidad económica de una persona...cuatro componentes de la pobreza menstrual se interrelacionan entre si: La falta de acceso a productos menstruales, la falta de acceso a baños y lavabos, el tratamiento de los productos desechables y la falta de acceso a educación menstrual.

Fue solo en el 2023 cuando La Naciones Unidas, en su 53ª Asamblea General sobre los Derechos Humanos [10], abordaron el tema de la Salud menstrual y declara que la Salud Menstrual es una cuestión de derechos humanos, no sólo de salud y todas las personas tienen derecho a la autonomía corporal. Además destacan la importancia del Día de la Higiene Menstrual, que se celebra anualmente el 28 de mayo como una oportunidad para que los estados se comprometan a adoptar medidas de sensibilización y abordar el estigma relacionado con la menstruación.

Actualmente existen varios proyectos globales, con grandes activistas que abogan por una Salud Menstrual para todas las mujeres y niñas. Este es el caso del proyecto “Heshima Ya Binti (Dignity of a Girl) project” en Kenya. “Desde hace aproximadamente siete años, Children's Rights Trust (PCRT)[11] ha estado implementando el proyecto “Dignidad de una niña”, proporcionando compresas reutilizables a niñas de escuelas secundarias de zonas rurales y urbanas periféricas de Tanzania. Como resultado, este proyecto ha reducido el absentismo escolar, y ha aumentado la confianza de las niñas. También trabaja para concienciar a las niñas, familias y comunidad en general sobre la higiene personal, el proceso de la menstruación, y tabúes. ¡Las niñas son ahora conscientes de que las compresas son una necesidad básica!”- comenta [Angela Ifunya](#) (Fundadora).



Créditos: The Heshima Ya Binti (Dignity of a Girl) project (Kenya)

Además fue precisamente en Kenia quien lideró una política social eliminando el IVA sobre los productos menstruales importados en el 2004, así como sobre las materias primas para su producción en el 2016. De manera similar, Nigeria eliminó el IVA de los productos fabricados localmente. Países como Malasia, Líbano, Tanzania, Irlanda Colombia y México eliminaron por completo el IVA de los productos para el periodo menstrual[12].

En otros países, campañas sobre salud menstrual en el Reino Unido llamadas “the Homeless Period” en 2015, pedían la distribución gratuita de productos menstruales. Asimismo, en América (2016), New York se convirtió en la primera ciudad en repartir tampones y compresas gratis en los colegios públicos de primarias, y otros centros públicos.

En Europa, desde 2022 la UE permite a los Estados miembros vender productos menstruales sin IVA. Por ahora, Irlanda es el único que lo hace. La mayoría ha reducido los impuestos entre un 5 y un 10%. El Gobierno de Escocia aprobó una ley en 2020, para garantizar la distribución de productos menstruales gratuito a través de escuelas, colegios y Universidades.

En el caso concreto de Cataluña, se puso en marcha una campaña pionera en el 2023 “ Mi regla mis normas”, dentro del Plan de Equidad Menstrual[13], que ofreció gratuitamente 2 productos reutilizables para la menstruación a todas las mujeres y niñas en edad de menstruación. La distribución de estos productos reutilizables también pretende reducir los residuos y así tener un impacto ambiental positivo. Según el gobierno regional, solo

Cataluña generan para el planeta una huella de unas 9000 toneladas de residuos de productos de higiene menstrual de un solo uso.

INTERSECCIONALIDAD Y MENSTRUACIÓN

Antes de volver a Cataluña y analizar la encuesta, me gustaría resaltar la importancia de entender que la menstruación no afecta de forma similar a todas las mujeres y que su impacto está relacionado con factores interseccionales. La interseccionalidad es un concepto que arroja luz sobre múltiples dimensiones y sistemas de desigualdades que interactúan entre sí y desarrollan experiencias y oportunidades únicas en cada persona.

Esto significa, que cuando examinamos la menstruación y la salud menstrual desde un punto de vista interseccional, debemos discutir este es el contexto de las mujeres con discapacidades, las mujeres migrantes y refugiadas, las mujeres de origen étnico minoritario, etc.

Desde mi perspectiva, estoy particularmente interesada en la menstruación y cómo afecta mujeres jóvenes migrantes en tránsito o viviendo en albergues. Estas jóvenes se encuentran a menudo en una situación de desamparo y riesgo, inmensamente vulnerables durante su viaje migratorio. La falta de información y educación, los tabúes y prejuicios, la falta de infraestructura adecuada o de productos menstruales, los desafíos durante el tránsito y las creencias culturales y religiosas pueden hacer que la experiencia sea un gran desafío para ellas y exponerlas a graves riesgos para su salud. Se necesita más inversión en este ámbito para conducir análisis y como consecuencias desarrollar medidas urgentes para abordar estas cuestiones que afectan a muchas niñas y mujeres migrantes en diferentes partes del mundo.

Existen pocos artículos académicos que muestran esta realidad, Soerio, Rocha y Surita (2021)[14] realizaron una investigación sobre salud menstrual y jóvenes mujeres migrantes de Venezuela en las fronteras de Brazil. Ellas relatan lo siguiente:

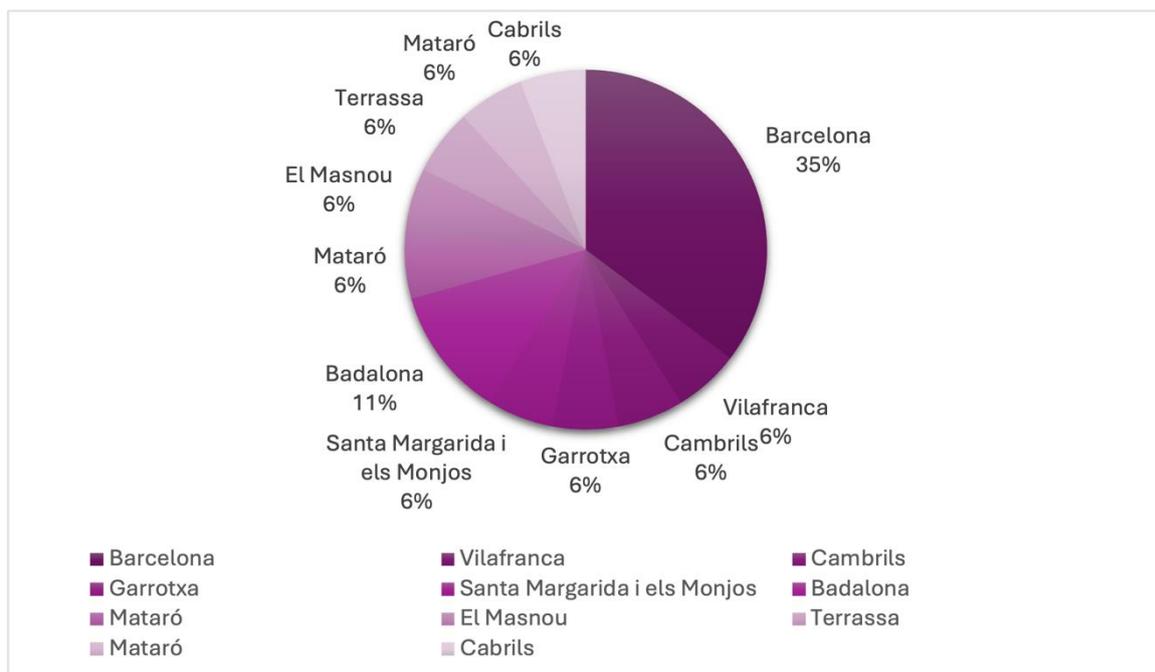
“Las jóvenes (de 10 a 24 años) son habitualmente un grupo descuidados en los entornos humanitarios (situaciones de desplazamiento forzado, conflicto armado o desastre natural) y, en esos contextos, apenas tienen acceso a productos higiénicos menstruales, sanitarios seguros, o agua...Encontramos que casi la mitad de las participantes que menstrúan (46,4%) no recibieron ningún kit de higiene, el 61% no pudo lavarse las manos cuando quiso y la mayoría (75,9%) no se sintió segura al usar los baños, lo que evidencia la pobreza de época (falta de suministros menstruales, baños privados, condiciones sanitarias y educación) que afecta el bienestar de estas mujeres, especialmente durante las crisis humanitarias.”

Visibilizar el carácter interseccional de la menstruación posibilita entender las diferentes necesidades y reducir el impacto social y físico y psicológico de la menstruación en las mujeres en cualquier espacio. Posibilita entender los diferentes perfiles y sus necesidades individuales.

Y esta interseccionalidad y diversidad se debe tener en cuenta en todos los centros escolares a la hora de abordar este tema.

ESCUELAS DE PRIMARIA Y LA SALUD MENSTRUAL EN CATALUÑA: RESULTADOS ENCUESTA

Esta breve e informal encuesta en catalán se llevó acabo durante el verano del 2024. Aunque el número de participantes no fue significativo, pero son reveladores. Diecisiete profesionales de centros de primarias públicos situados en diferentes partes del Cataluña, principalmente de clase B (Categoría socioeconómico del centro definidos según los orígenes socio económicos y cultural de los padres) respondieron a la encuesta. El perfil de los encuestados principalmente provienen del equipo de docente (13), pero también del equipo directivo y otros, como monitores de tiempo libre. La media de años trabajando es de 6 años (siendo el máximo 15 y el mínimo 1).



A continuación comparto los resultados de este cuestionario:

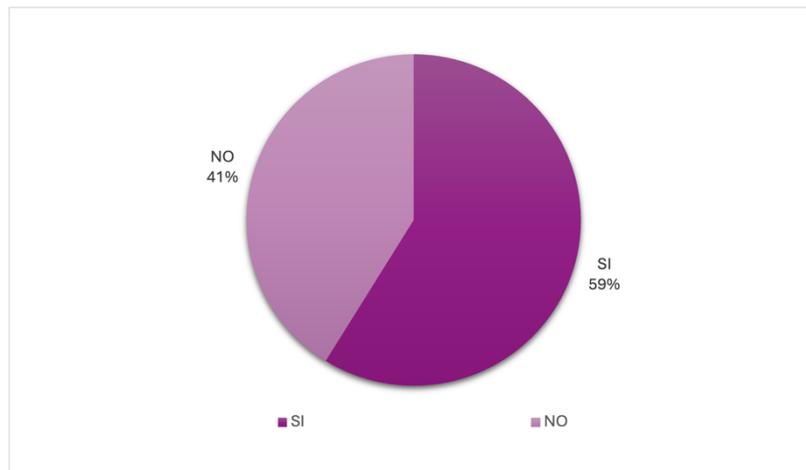
- **¿Sabías que la Salud menstrual es un Derecho Humano de los niños y niñas y que forma parte integral de los Derechos de la Salud Sexual y Reproductiva?.**
16 respuestas: No estoy familiarizado/a
1 respuestas: No estoy nada familiarizado/a
- **¿Conoces el "Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025"?**
6 respuestas: Estoy poco familiarizado/a
8 respuestas: No estoy nada familiarizado/a
3 respuestas: No estoy familiarizado/a

- **¿Cuáles son las medidas de su centro a la hora de aplicar de forma integral este plan?**

3 respuestas: Charlas en sexto de primaria o propuesta de adaptación de servicios y espacios donde disfrutar de la intimidad necesaria.

14 respuestas: No se aplica el plan o medida, a discreción del docente que quiera tratar el tema, se desconoce que exista algún plan.

- **Se trabaja en su centro el tabú y el estigma asociado a los procesos naturales que experimentan las niñas; considerando que en algunos casos las niñas pueden empezar la menstruación a los 9 años?**



- **Desde qué edades/cursos se empieza a trabajar?**

El curso más temprano donde dos personas comparten que se ha empezado a trabajar el tema de los tabúes y prejuicios con el alumnado es en cuarto de primaria (8-9 años), segundo ciclo de primaria.

- **¿Se hace el mismo trabajo para niñas y niños?**

5 respuestas :SI / 3 respuestas: NO / 9 respuestas: No aplicable

- **¿Se realiza algún trabajo con las familias?**

2 respuestas: SI / 6 respuestas: NO / 9 respuestas: No aplicable

- **¿Consideras que el profesorado está preparado para abordar este tema?**

3 respuestas: Si/ 5 respuestas: NO / 9 respuestas: No aplicable

- **¿Se tiene en cuenta la diversidad cultural?**

4 respuestas SI / 4 respuestas NO / 9 respuestas: No aplicable

- **Los lavabos de tu centro están preparados para poder utilizar productos menstruales; incluidos los ecológicos**
3 respuestas: algunos / 2 repuestas: SI / 12 respuestas: NO
- **¿Los lavabos de su centro son unisex?**
6 respuestas: Algunos / 5 respuestas : Si todos / 7 respuestas: NO
- **Si su respuesta anterior es sí (algunos o todos); están preparados para poder utilizar productos menstruales; incluidos los ecológicos?**
3 respuestas: SI / 12 respuestas NO

- **Otros comentarios:**

"Ens aniria bé assessorament extern sobre el tema" (Nos iría bien asesoramiento externo sobre el tema.)

"Crec que no és té molt present ,que moltes nenes del centre ,han de viure el moment d'anar al lavabo a canviar-se quan están amb la regla amb por, vergonya per que no están adequats." (Creo que no se tiene muy presente, que muchas niñas del centro, viven el momento de ir al baño a cambiarse cuando están con la regla con miedo y vergüenza por que no están adecuados.)

"Installacions molt antigues" (Instalaciones muy antiguas)

"ls lavabos per l'alumnat de cicle mitjà i cicle superior no estan preparats, no tenen ni paper higiènic. El paper s'ha d'agafar a l'aula, i les papereres són d'oficina, no són aptes per productes menstruals. Només hi ha 3 lavabos repartits (1 per planta) accessible per al professorat de tota l'escola i per les families, aquests són els únics que tenen papereres aptes per productes menstruals". (Los lavabos por el alumnado de ciclo medio y ciclo superior no están preparados, no tienen ni papel higiénico. El papel debe tomarse en el aula, y las papeleras son de oficina, no son aptas para productos menstruales. Sólo hay 3 aseos repartidos (1 por planta) accesible para el profesorado de toda la escuela y para las familias, éstos son los únicos que tienen papeleras aptas para productos menstruales).

Alguns centres malentenent la "igualtat de gènere" tenen els lavabos mixtes. Jo crec que caldría mantenir-los separats donat que les necessitats d'uns i altres són diferents.Sobretot als darrers cursos de primària , especialment sensibles als canvis que els suposa a les nenes , caldría oferir espais on protegir la intimitat i proporcionar allò que necessitin(compreses, calcetes de recanvi, sabó, tovalloletes...) A vegades el que pensem que és innovador és tot el contrari. La igualtat no consisteix en donar el mateix a tothom sinó ser capaços de proporcionar a cadascú allò que necessita.

Si bien la encuesta es informal y localizada, sirve como un llamamiento a la acción, subrayando la necesidad de estudios más integrales con una perspectiva multidimensional e interseccional. Esta necesidad no es sólo una sugerencia, sino un paso vital para comprender y abordar los desafíos que enfrenta la comunidad educativa. La encuesta saca a la luz la necesidad de más información y apoyo a la comunidad educativa y la necesidad urgente de políticas específicas y viables para garantizar el cumplimiento de este derecho fundamental. También subraya la necesidad de invertir en la renovación de la infraestructura escolar, creando espacios y baños adecuados y seguros que permitan a las niñas gestionar su menstruación con dignidad.

ALGUNAS RECOMENDACIONES:

ONU Mujeres y otras organizaciones ha compartido diferentes a medidas para avanzar en la Salud Menstrual de las mujeres y niñas. Estas son algunas de ellas, especialmente recomendadas desde la etapa escolar de primaria:

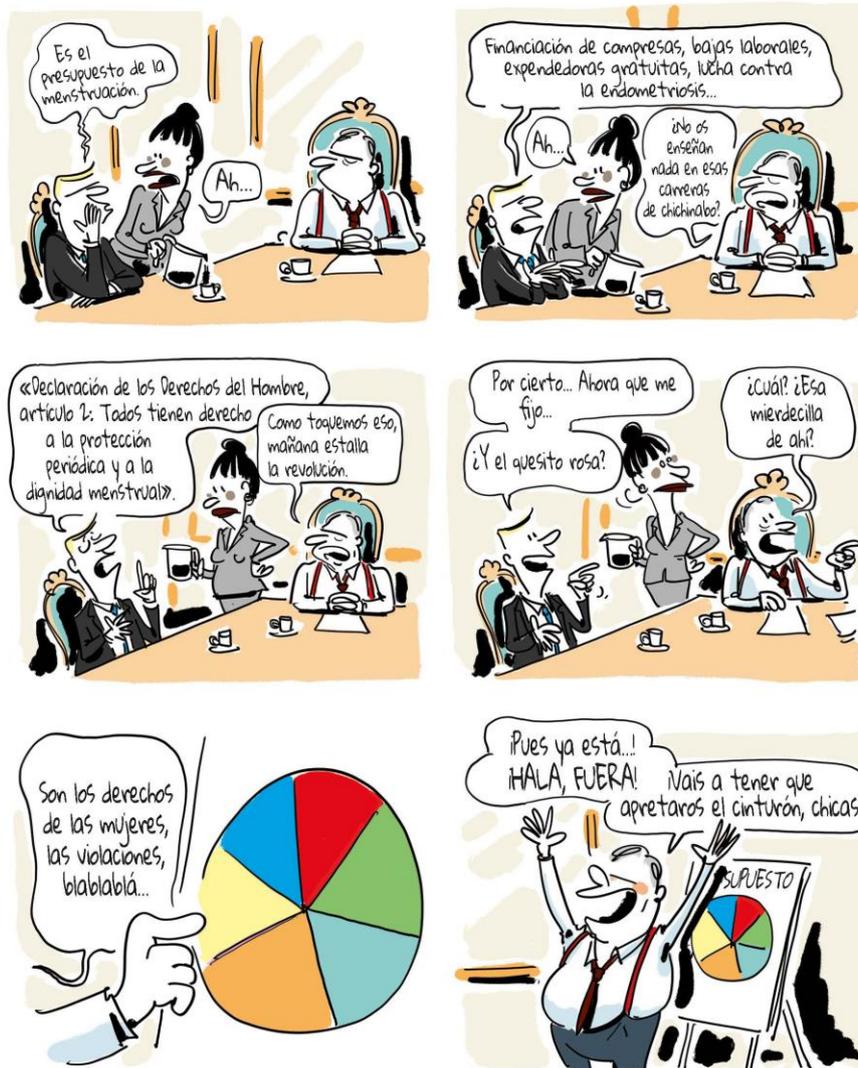
1. **Reconstruir las narrativas relacionadas con la menstruación y difundir una información más real, equilibrada y justa**, sin olvidar el carácter multidimensional e interseccional fundamental para incluir todas las experiencias. Como ya apuntaba Kohen y Meinardi (2016), “no toda la población tiene acceso a estos saberes, por esa razón la escuela cumple un papel fundamental ya que tiene la potencialidad de democratizar el conocimiento”[15].
2. **Promover la sensibilización, erradicar mitos y tabúes, poniendo fin al estigma en torno a la menstruación desde primaria.** Este trabajo de sensibilización debería ser obligatoria en las escuelas primarias para niños y niñas, al menos el segundo ciclo de la etapa primaria . "La educación integrada de todas las personas ayudaría a acabar con las desigualdades de género ya que normaliza el ciclo menstrual y hace que deje de ser 'cosa de mujeres'" (Pascual, 2021), [16].
3. **Aprender a gestionar la menstruación con dignidad y de forma segura** como una cuestión de salud pública y derechos humanos.
4. **Distribución sostenible de productos menstruales** . Diseñando un plan educativo multidimensional trazado, para toda la comunidad educativa desde el primer ciclo de primaria.
5. **Proveer de los productos menstruales con conciencia y óptimas infraestructuras para garantizar una seguridad y privacidad necesaria.** Teniendo en cuenta que algunas niñas empiezan a menstruar desde los 9 años (4o de primaria). Necesitamos que los baños de los colegios estén preparados para poder hacer uso de todos los productos menstruales, incluidos los ecológicos. Necesitamos baños limpios, seguros, sin huecos innecesarios por encima o debajo de la puerta, con cubículos, acceso a agua y jabón,

papel higiénico, y papeleras específicas para productos desechables. Requisito básicos para evitar enfermedades o infecciones como el shock tóxico .

6. **Parar con el negocio sistemático que perjudica el bienestar de las mujeres** . Anna Freixas, autora de una de las obras pioneras en la gerontología feminista llama a no olvidar el intento de "negocio que se hace sistemáticamente con la vida de las mujeres"[17]. Garantizar la eliminación de los impuestos de productos menstruales y garantizarlos de forma gratuita a todas las niñas y mujeres debería ser inalienables.
7. **Más inversión en la recopilación de datos- Investigación desde una perspectiva interseccional.** La autora inglesa [Caroline Criado Perez](#) que escribió el bestseller "La mujer invisible"[18] habla claramente sobre ello en su libro. Está claro que omitiendo la segregación de datos por género, estamos fomentado la invisibilidad del 50% de la población mundial. Necesitamos más inversión en la investigación de la salud menstrual.

Es importante entender que la salud menstrual no es un asunto solo de mujeres y niñas - es un derecho humano- y todo somos responsable de garantizarlo. Además que afecta a todas las mujeres de cualquier parte del mundo, y que los tabúes y prejuicio siguen existiendo en todas las sociedades, incluidas las que se sitúan en los llamados países desarrollados o del hemisferio norte, como es el caso de España. De Este a Oeste, de Norte a Sur seguimos sufriendo estigmas, rechazo social y riesgos para nuestra salud, además de seguir siendo penalizadas por el simple hecho de ser mujer.

Existen algunos libros dedicados a los jóvenes, como "La regla Mola" escrito por [Anna Salvia Ribera](#) o "Welcome to your period", autoras [Yumi Stynes](#), [Dr Melissa Kang](#) and [Jenny Latham](#). Especial mención me gustaría hacer a este nuevo libro para adultos "Si les hommes avaient leurs règles" (*Si los hombres tuvieran la regla*) de [Éric Le Blanche](#) y Camille Besse. Este cómic explora una divertida hipótesis en la que se basa para deconstruir los tabúes que rodean el ciclo menstrual. Según sus autores, si sólo los hombres tuvieran el período, entonces la menstruación no sería algo de lo que avergonzarse, y por el contrario,, menstruar sería un signo de orgullo, incluso una señal de masculinidad, y no tener la regla sería lo que estigmatizaría. (A la venta en español el próximo octubre).



17

Créditos: "Si les hommes avaient leurs règles" (([Éric Le Blanche](#) y [Camille Besse](#)))

Para obtener más recursos y asesoramiento, a continuación, encuentre diferentes organizaciones y activistas que a nivel local y mundial luchan por la mejora de la educación de la salud menstrual en las escuelas primarias. Esos son sólo algunos de ellos, y para más información, no duden en ponerse en contacto con ellos (si conoces alguna más de cualquier parte del mundo, no dudes en compartirla y la incluiré en la lista).

- **Asociación de Cultura Menstrual 'La Vida en Rojo'** [Carolina Ackermann Barreiro](#) (Cataluña)
- [Period Spain](#) [Mireia Pérez-Sabadell](#) (Cataluña)
- [Menstrual Point®](#) (Cataluña)
- [OudOca](#) pedagogía menstrual [Patricia San Mateo Hidalgo](#) y [Lila Arsuaga Méndez](#) (Cataluña)

- Ciranda @Júlia Sànchez y Natacha Fabregat (Cataluña)
- [Menstrualmente Hablando Nora Pascual](#) (Navarra)
- Amba, Menstruación Digna [Cristina Rubio](#) (Madrid)
- Heygirls (UK) [Celia Hodson OBE](#)
- ThePadproject (USA) [Melissa Berton](#)
- We Bleed Red Movement (Philippines) [Gianinna Czareena Chavez](#)
- Full of Life Trust Initiative (Zimbabwe) [Rachel Nyasha](#)
- Mesntruacion digna UNAM, (Mexico) [Monica Quijano Velasco](#)
- Heshima Ya Binti (Dignity of a Girl) project (Kenya) [Angela Ifunya](#)

#MundoRespetuosoConLaMenstruación#PeriodFriendlyWorld
 #Lamevaregla,lesmevesregles #periodpositive #StopDiscriminaciónMenstrual
 #womenswellness #menstrualcycle #worldmenstrualhygieneday #periodpositive
 #periodpoverty #menstrualcup #menstruationmatters #FreePeriodStories #FreePeriods

REFERENCIAS

- [1] Sánchez López, S., Barrington, D.J., Poveda Bautista, R. and S.E., Moll López. Spanish menstrual literacy and experiences of menstruation. BMC Women's Health.
- [2] Rivera-Cazaño CV, Diaz-Blas PA, Cavero Paredes C, Tejada-Flores J, Cuya Palomino KB, Osorio-Delgadillo R. Efecto en la andropausia y menopausia del *Lepidium meyenii*: Una revisión de la literatura. Rev. Peru Med. Integr. [Internet]. 30 de diciembre de 2023 [citado 27 de julio de 2024];8(4). Disponible en: <https://rpm.pe/index.php/rpmi/article/view/76>.
- [3] Iglesias Benavides, José Luis (2009) La menstruación: un asunto sobre la luna, venenos y flores. Medicina universitaria, 11 (45). pp.279-287. ISSN 1665-5796
- [4] <https://www.yourperiod.ca/normal-periods/menstruation-around-the-world/>
- [5] Kohen, M. y Meinardi, E. (2016). Problematizando las enseñanzas sobre la menstruación en la escuela: lo disimulado, lo negativo, lo silenciado. Bio-grafía, 9(16), 179.183. <https://doi.org/10.17227/20271034.vol.9num.16bio-grafia179.183>
- [6] <https://helloclue.com/articles/culture/talking-about-periods-an-international-investigation-findings>
- [7] Iglesias Benavides, José Luis (2009) La menstruación: un asunto sobre la luna, venenos y flores. Medicina universitaria, 11 (45). pp
- [8] <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000226792>
- [9] <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/194362>
- [10] <https://documents.un.org/doc/undoc/gen/g23/049/82/pdf/g2304982.pdf>
- [11] <https://pcrttz.wixsite.com/home/about>

[12]<https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2022/05/25/policy-reforms-for-dignity-equality-and-menstrual-health>

[13]https://igualtat.gencat.cat/web/.content/Departament/Transparencia/Gestio-serveis-publics/Plans-sectorialsinterdepartamentals/PEM_VERSIO_28_2_23_IFE_SIGOV_A30_A39_pagina70_DF.pdf

[14] <https://link.springer.com/article/10.1186/s12978-021-01285-7#citeas>

[15] <https://revistas.upn.edu.co/index.php/bio-grafia/article/view/4508>

[16]https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/194362/TFM_2021_PascualArmandariz_Nora.pdf?sequence=1&isAllowed=y

[17] <https://www.65ymas.com/comite-expertos/mujer/mujeres-mayores-reaccionan-modo-menopausia-aire-acondicionado-lg-es->

[18] Criado Perez, Caroline. Invisible Women: Data Bias in A World Designed for Men. Harry N. Abrams, 2019

Autora: [Sandra Ruiz Moriana](#).