

MENSTRUAR EN LA FRONTERA SUR DE MÉXICO



periodos
en movimiento



CADENA

en alianza
con

unicef



Agradecemos profundamente la participación y disposición de todos los espacios de alojamiento, centros de atención y escuelas en el estado de Chiapas que fueron parte de este proyecto. En especial al DIF Estatal de Chiapas, DIF Delegación Regional Tapachula, DIF Municipal de Tapachula y DIF Municipal de Arriaga por su colaboración en Periodos en Movimiento. También, agradecemos a la Secretaría de Igualdad de Género del Gobierno de Chiapas por su apoyo a lo largo de este proyecto.

Equipo periodos en Movimiento.

Detrás de este proyecto se encuentra la labor de un grupo de personas que hicieron esto posible a través de distintos frentes.

Personal CADENA

Abril Páez Rosano	Directora del proyecto
Mariana González Magaña	Directora de investigación
Dana Maya Chong	Subdirectora de investigación
Mónica Díaz Cardozo	Asistente de investigación
Andrea J. Olvera Muñoz	Diseñadora
Perla T. Corona Sánchez	Diseñadora
David A. Sánchez Garduño	Director de talleres
Judith H. Romero Schejtman	Coordinadora de talleres
Alicia “Licha Matita” García Sánchez	Gerente del proyecto
Keila G. Espinoza Estrada	Tallerista en Tapachula
Sheyla Ortiz Peña	Tallerista en Tuxtla
Karyme Y. Palomeque Hernández	Tallerista en Arriaga
Atara Valeria Delgadillo	Asistente administrativa y logística
Laia Cerqueda Segarra	Tallerista complementaria

Personal UNICEF

Astrid Hollander	Jefa de Educación de UNICEF México
Isabel Velasco Luna	Jefa de Oficina de UNICEF para la Frontera Sur de México
David Pedrueza Díaz	Responsable de WASH para UNICEF México
Rodrigo Israel González V.	Oficial WASH a cargo del proyecto
Viridiana Zamora Plascencia	Oficial WASH en apoyo a supervisión de proyecto
Gerardo Lomas Arvizu	Especialista WASH en apoyo logístico al proyecto

Contenido

INTRODUCCIÓN

1. ¿QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL-OVULATORIO?	4
2. DEFINIENDO CONCEPTOS CLAVE	5
3. ¿QUÉ HEMOS HECHO EN GESTIÓN MENSTRUAL?	6
4. ¿POR QUÉ HABLAR DE GESTIÓN MENSTRUAL?	7
5. DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	7

PRIMEROS HALLAZGOS

1. ENTREGA Y GESTIÓN DE PRODUCTOS Y SUMINISTROS	8
2. INFRAESTRUCTURA E INSTALACIONES DE AGUA, SANEAMIENTO E HIGIENE	10
3. RECURSOS EDUCATIVOS SOBRE MENSTRUACIÓN	11
4. HALLAZGOS MÉDICOS RELACIONADOS CON GESTIÓN MENSTRUAL	12

MENSTRUAR EN TRÁNSITO NO ES COMO IMAGINAMOS

1. IMPARTIENDO LOS TALLERES DE PERIODOS EN MOVIMIENTO	13
2. ¿QUÉ SIGNIFICA MENSTRUAR EN TRÁNSITO?	13
3. RETOS DE MENSTRUAR EN TRÁNSITO: TESTIMONIOS Y HALLAZGOS	14
4. EL ESPACIO DONDE MENSTRUAMOS IMPORTA	15
5. EL LIMÓN ES EL PEOR ENEMIGO DE LA MENSTRUACIÓN	16
6. MENSTRUACIÓN: LA "ENFERMEDAD" QUE AFECTA A MÁS DE LA MITAD DE LA POBLACIÓN MUNDIAL	18

PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES RESULTADOS

1. ¿QUÉ LOGRAMOS CON PERIODOS EN MOVIMIENTO?	19
2. REPARTIR TOALLAS NO ES HACER GESTIÓN MENSTRUAL	21
3. ¿QUÉ DEBERÍA LLEVAR UN KIT DE GESTIÓN MENSTRUAL?	22
4. BAÑO IDEAL PARA LA GESTIÓN MENSTRUAL	23
5. NUEVAS MANERAS DE ENSEÑAR SOBRE MENSTRUACIÓN	24
6. SIGUIENTES PASOS EN POLÍTICAS PÚBLICAS MENSTRUALES EN MÉXICO	25

CONCLUSIONES

FUENTES

EPÍLOGO

Introducción

El presente documento forma parte integral del proyecto Periodos en Movimiento, pues en él se sintetizan los datos obtenidos sobre las necesidades y desafíos específicos relacionados con la gestión menstrual de la población en situación de movilidad en Chiapas, así como las experiencias de las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes que fueron las sujetas de estudio. Desde el mes de agosto, CADENA en alianza con UNICEF trabajan en 18 espacios en los municipios de Tapachula, Tuxtla Gutiérrez, Berriozábal y Arriaga, siendo los siguientes, en 11 espacios de alojamiento temporal, 4 espacios de atención y trámites y 3 escuelas con niños, niñas y personas en movilidad.

1. ¿Qué es el ciclo menstrual-ovulatorio?

A lo largo de las últimas décadas, la menstruación ha adquirido mayor visibilidad en la esfera pública (Sommer et al., 2015). Ya no es vista sólo como un fenómeno fisiológico, sino como un proceso influenciado por el contexto de las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes (Calafell, 2020). Por tal razón, es de suma importancia considerar que en los contextos específicos que atraviesan las personas en situación de movilidad, se pueda hablar de una vivencia homogénea del ciclo menstrual-ovulatorio.

El ciclo menstrual-ovulatorio da inicio con la menarquia (la primera menstruación) y cesa con la menopausia (la última menstruación; Zanin et al., 2011). Su función no se reduce a la reproducción, ya que también es de amplia ayuda para el conocimiento de la salud general, al grado de ser considerada como un signo vital, pues ha quedado demostrado que la identificación de patrones menstruales anormales en la adolescencia puede ayudar a identificar de manera pronta y oportuna posibles problemas de salud en la edad adulta (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2015).

La duración de este proceso fisiológico, en promedio, es de 28 días¹ durante los cuales se produce un óvulo que tiene la posibilidad de ser fecundado. Paralelamente, el endometrio va creciendo en espesor para preparar las condiciones en caso de que haya fecundación. En caso contrario, los músculos que recubren el útero eliminan el exceso de tejido endometrial y posteriormente éste es expulsado junto con el resto de los componentes del flujo menstrual a través de la vagina, que a su vez inicia un nuevo ciclo menstrual-ovulatorio. A esa expulsión se le suele conocer como menstruación, llamada coloquialmente como “periodo menstrual” o simplemente “periodo”(Mota, 2019 & Fehring et al., 2006).

¹A pesar de que el promedio es de 28 días, el ciclo menstrual-ovulatorio varía y es diferente en cada persona; los ciclos con duraciones mayores o menores a 28 días siguen siendo saludables, es decir, un ciclo saludable puede durar entre 22 a 36 días. (Fehring et al., 2006)



2. Definiendo conceptos clave

El **manejo de la higiene menstrual (MHM)** conlleva que las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes puedan usar un material limpio para gestionar su higiene durante la menstruación, sumado a que puedan cambiarlo en privacidad, teniendo acceso a instalaciones seguras y convenientes, con la frecuencia necesaria, y que accedan a agua y jabón para el lavado del cuerpo cuando les sea necesario (UNICEF, 2020).

El MHM integra tres factores: el acceso a infraestructura de agua, saneamiento y a prácticas de higiene; la provisión de información que incluya conocimientos básicos sobre el ciclo menstrual-ovulatorio (educación menstrual), y los insumos y suministros que mejor respondan a las necesidades de cada persona (IFRC, 2018 & Sommer et al., 2017).

Como ya mencionamos con anterioridad, la menstruación ha sido un tema que históricamente se ha tratado en el ámbito privado. Por ello, la **educación menstrual** representa un esfuerzo por visibilizarla y posicionarla en el ámbito público. Este tipo de educación consiste en brindar información oportuna y adecuada para que las personas puedan conocer los cambios fisiológicos, biológicos y emocionales que conlleva el ciclo menstrual-ovulatorio, especialmente la menstruación (Cahuasquí, 2022).

Ahora bien, otro aspecto que debemos considerar para una menstruación digna es la **salud menstrual**. Ésta es “un estado de completo bienestar físico, mental y social con relación al ciclo menstrual” (Hennegan et al., 2021). Para llegar a dicho estado, es necesario que las personas menstruantes se encuentren en un entorno “positivo y respetuoso” que les permita gestionar plenamente su menstruación. (Hennegan et al., 2021).

Somos conscientes que los conceptos anteriores se utilizan en diferentes sectores de la asistencia humanitaria y el activismo menstrual. En Periodos en Movimiento, buscamos incluir una visión más integral del Manejo de la Higiene Menstrual (MHM) que subraye la importancia de la salud y la educación para una menstruación digna. Es por esto, que para este proyecto utilizaremos el concepto de **gestión menstrual**, que entendemos como el conjunto de procedimientos y acciones para lograr una menstruación digna. Los elementos esenciales de la gestión menstrual son: información completa acerca del ciclo menstrual-ovulatorio, un estado pleno de salud menstrual y un manejo de la higiene menstrual.

A pesar de los avances hechos en la materia en México y en el resto del mundo, en la actualidad sigue siendo necesario trabajar más el tema, pues los componentes mencionados anteriormente siguen representando un privilegio, puesto que no todas las personas menstruantes gozan actualmente de ellos. El garantizar las condiciones adecuadas de la gestión menstrual permitirá una atención digna, una prestación de servicios más efectiva y sostenible, la construcción de comunidades seguras y capaces de resistir adversidades, y reducir el riesgo de violencia, discriminación y exclusión (Caruso et al., 2018).

3. ¿Qué hemos hecho en gestión menstrual?



A lo largo de los últimos años, UNICEF ha destacado por su constante labor en torno a la salud y gestión menstrual en diversas partes del mundo. Recientemente, en México en 2020 se desarrollaron Manuales sobre Salud e Higiene Menstrual y, a la par, un programa piloto sobre su uso en 10 escuelas de Chihuahua durante 2021 y 2022. En 2022, se lanzó la aplicación OKY, pensada para brindar información pertinente sobre higiene menstrual. Así mismo, en colaboración con Essity y Menstruación Digna México, se gestionó la primera Encuesta Nacional sobre Gestión Menstrual (ENGM), dirigida a adolescentes, mujeres adultas y otras personas menstruantes de 12 a 70 años.

En 2023, UNICEF brindó asistencia técnica en Chiapas para el lanzamiento de la Reforma para una Menstruación Digna en Chiapas. Igualmente, en colaboración con CADENA, implementó la estrategia Periodos en Movimiento, que busca abordar la gestión menstrual en la frontera sur de México atendiendo a la población en movilidad en cuatro puntos estratégicos: Tuxtla Gutiérrez, Berriozábal, Tapachula y Arriaga². Esta alianza ha permitido ampliar el alcance del impacto del proyecto, fortaleciendo el trabajo en la gestión menstrual en comunidades vulnerables.



Desde 2005, en CADENA nos hemos involucrado en acciones de respuesta a desastres y crisis humanitarias en México, integrando nuestra experiencia en Salud, Agua, Saneamiento e Higiene (WASH, por sus siglas en inglés) y Protección. En 2019, desarrollamos el proyecto "Bordando Nuestras Reglas", el cual actualmente se implementa en México, Colombia, Honduras, Sudáfrica, Argentina y Kenia, que está dirigido a mujeres y personas menstruantes afectadas por emergencias humanitarias. A través de dicho proyecto se les brindan herramientas para confeccionar toallas ecológicas de tela, además de una serie de capacitaciones enfocadas en educación y salud menstrual.

De igual manera, en CADENA formamos parte del Eje de Educación en Menstruación Digna México y, como organización nos hemos caracterizado por proporcionar asistencia técnica a la Comisión de Atención a la Mujer y la Niñez del Congreso de Chiapas, que resultó en una iniciativa de reformas a las leyes estatales de educación y salud para promover una menstruación digna en las escuelas del estado.

Nuestra última implementación de un proyecto de gestión menstrual en México fue el proyecto "Periodos en Movimiento" en alianza con UNICEF.

² Para fines de esta investigación delimitamos tres zonas de estudio: Tuxtla Cutiérrez-Berriozábal, Arriaga y Tapachula.



4. ¿Por qué hablar de gestión menstrual?

Como ya mencionamos con anterioridad, ha habido avances significativos en torno a la menstruación y a la discusión del tema en la esfera pública. No obstante, para consolidar un cambio mucho más profundo es necesario atender distintas poblaciones, lugares y sectores que han sido rezagados, como es el caso de las personas en situación de movilidad, pues hay poca información sobre cómo viven y gestionan su menstruación durante este proceso.

Partiendo de tal contexto, la presente investigación establece como objeto de estudio a la menstruación. Por su parte, las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes en situación de movilidad que se encontraban en los 18 puntos ya especificados, fueron las personas sujetas de estudio. El objetivo general es conocer las necesidades y desafíos específicos relacionados con la manera en la que gestionan su menstruación. De esta manera, los objetivos particulares son: estudiar las experiencias de gestión menstrual de las personas sujetas de estudio; analizar sus percepciones y puntos de vista sobre la menstruación, e identificar los retos en el acceso a los componentes de la gestión menstrual.

5. Descripción metodológica

La metodología aplicada es de carácter mixto: la parte cuantitativa se basó en encuestas diseñadas conforme a estándares técnicos globalmente reconocidos, específicamente con el enfoque 3 estrellas que promueve UNICEF, aplicadas a la población beneficiada. Dichas encuestas fueron aplicadas a personas clave, incluyendo personal de los espacios, desde áreas directivas-administrativas, hasta áreas médicas y de limpieza.

Para la parte cualitativa, que consiste en el enfoque principal de esta investigación, los datos se recabaron al implementar talleres a la población beneficiada, donde su participación quedó registrada en bitácoras. Al personal de escuelas y albergues también se le aplicaron entrevistas estructuradas para entender cuál es su concepción sobre la menstruación. Ambas acciones estuvieron acompañadas de una observación participante. Los datos obtenidos serán analizados tomando en cuenta tres categorías de análisis: gestión menstrual, modelo biopsicosocial en la menstruación y género. Cabe aclarar que a lo largo de la investigación haremos uso de pseudónimos de los espacios por cuestiones de protección y respeto a la privacidad de las personas sujetas de estudio.

PRIMEROS HALLAZGOS

La primera etapa del proyecto consistió en aplicar una serie de diagnósticos a personal clave (personal directivo, administrativo, médico, profesorado y de trabajo social) en los 18 espacios. Además, mediante procesos de observación participante, realizamos el análisis inicial enfocándonos en la entrega y gestión de productos y suministros, infraestructura de agua, saneamiento e higiene, recursos educativos y hallazgos médicos.

1. Entrega y gestión de productos y suministros en alojamientos temporales, centros de atención y escuelas

Dentro de los espacios de alojamiento temporal, identificamos la entrega de dos tipos de kits: kits de higiene y kits personales. Ambos kits varían dependiendo del espacio pero por lo general incluyen productos de higiene personal y para la limpieza de las habitaciones. Por lo general, el kit personal contiene jabón, cepillo de dientes, desodorantes, peine, champú, papel higiénico, pasta dental, cloro, limpiador multiusos y detergente para ropa. El kit de higiene por lo general incluye productos de limpieza como jabón en barra, champú, cepillo de dientes, desodorante y en algunas ocasiones toallas desechables para gestionar el flujo menstrual.

Es destacable que en ninguno de los 18 espacios en los que aplicamos el proyecto diferencian entre productos de gestión menstrual y productos de higiene o limpieza. Al no entregarse kits de gestión menstrual que atiendan estas necesidades, se ocasiona que la mayoría de las personas sujetas de estudio no tengan acceso suficiente y periódico a productos con los que puedan gestionar su menstruación de manera independiente/autónoma.

A continuación se presentará un análisis de los resultados principales sobre el personal responsable de la distribución, instituciones, procesos, periodicidad y carencias encontradas en los espacios analizados con relación a la gestión de insumos:

ENTREGA Y GESTIÓN DE INSUMOS

ORIGEN DEL RECURSO	PERSONA QUE ENTREGA DIRECTAMENTE	¿QUÉ SE ENTREGA?	¿QUÉ NO SE ENTREGA Y ES RECONOCIDO COMO NECESIDAD?
<ul style="list-style-type: none"> • ONG Internacional con sede en México • UNICEF • Recursos Gubernamentales Municipales • Recursos Gubernamentales Estatales • Recursos propios de la Escuela • Donaciones únicas de ONG • Cooperación monetaria/ espacio de padres, madres o tutores • Actividades locales de recaudación de fondos • Compra con recursos propios en tiendas • Recursos propios del albergue 	<ul style="list-style-type: none"> • Personal humanitario de ONG • Docentes/ directivos escolares (en su mayoría hombres) • Personal de enfermería (en su mayoría mujeres) • Personal médico • Personal de trabajo social • Personal general de los espacios • Personal directivo de espacios de alojamientos • Responsable de insumos/ almacén 	<ul style="list-style-type: none"> • Toallas desechables • Toallas húmedas • Jabón de cuerpo • Calzones menstruales (sujetos a donativos esporádicos) • "Kit íntimo" = calzón y toalla desechable • "Kit personal" = jabón, cepillo de dientes, 1 paquete de toallas, desodorante, peine, champú, lámpara, papel higiénico, pasta dental, cloro, fabuloso, detergente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Toallas de diferentes tamaños • Ropa interior

Elaboración propia con base en los diagnósticos Periodos en Movimiento, 2023

En la observación se identificó que existe una falta de variedad de tamaños y tipos de toallas desechables. Por ejemplo, en el Espacio de Alojamiento Temporal para Niñez y Familias en Movilidad Tuxtla 1³ (EATNFEM Tuxtla 1) registramos que “actualmente tienen que pegar dos toallas de flujo moderado para que puedan servirles para flujo abundante” (Tallerista 1, 2023). La falta de opciones en insumos ha ocasionado que se utilicen pañales para gestionar un flujo abundante, y la falta general de productos menstruales ha llevado a la población a utilizar cartón, gasas, papel higiénico y trapos como alternativas.

Otro de los aspectos esenciales para este apartado es la entrega de suministros menstruales. De todos los espacios estudiados, no identificamos alguno que cumpliera con todos los suministros necesarios⁴ para una gestión menstrual digna. El suministro más requerido sin distribución fue ropa interior. Por ejemplo, en EATNFEM Tuxtla 2 registramos que “una persona llegó con una mancha de sangre en la parte trasera de su pantalón, pero no se contaba con calzones ni pantalones de su talla que pudieran prestarse” (Tallerista 4, 2023).

SUMINISTROS

QUÉ NO SE ENTREGA Y ES RECONOCIDO COMO NECESIDAD

- Papel
- Tendederos
- Pinzas para colgar ropa
- Cubetas
- Jabón de manos
- Jabón para lavar ropa
- Ropa interior

RETOS EN LOS ESPACIOS ANALIZADOS

- En las escuelas se reportó que se tiene que pedir cada que van al baño
- Insuficientes, se tienen que improvisar
- Inexistentes, no son percibidos como necesidad
- Son el sustituto de las inexistentes zonas de lavado en algunos espacios
- No hay en cantidades suficientes
- No hay en cantidades suficientes
- No se entrega en absoluto

Elaboración propia con base en los diagnósticos Periodos en Movimiento, 2023

El personal encargado de insumos está conformado mayoritariamente por hombres sin capacitación previa en temas de gestión menstrual ni perspectiva de género. Tal es el caso de EATNFEM Tuxtla 2 en donde se “ha observado que las personas tratan de evitar acudir con los hombres y [...] se acercan al personal femenino porque consideran que establecen un mayor vínculo de confianza” (Tallerista 1, 2023). Los retos para solicitar los productos y suministros no están únicamente en los espacios de alojamiento temporal; en las escuelas, los productos se encuentran en dirección o en los salones, y es el personal directivo o el profesorado quien hace entrega de estos productos. De acuerdo con nuestros hallazgos, estos procesos no se realizan en espacios que cumplan con las condiciones para garantizar seguridad y confianza al momento de solicitarlos.

La falta de perspectiva de género también es evidente en los procesos institucionales. El diseño presupuestal ignora las necesidades del flujo cambiante dentro de estos espacios. El horario es otra limitante, los materiales menstruales sólo se entregan en ciertos días de la semana y en horarios específicos establecidos por los proyectos de las organizaciones implementadoras o los espacios de alojamiento. Las ONG que realizan estos proyectos son limitadas y los proyectos no tienen continuidad. Esto genera otro tipo de retos, como ofrecer productos que no estarán disponibles luego de la finalización del proyecto, además de una posible dependencia institucional para proveer los productos y suministros menstruales.

³A lo largo de la investigación utilizaremos la abreviatura de Alojamiento Temporal para Niñez y Familias en Movilidad (EATNFEM) sólo en el caso de alojamientos temporales.

⁴Ver Tabla de Suministros.

INFRAESTRUCTURA E INSTALACIONES DE AGUA, SANEAMIENTO E HIGIENE

MALAS PRÁCTICAS EN LOS ESPACIOS ANALIZADOS

Horarios de apertura limitados

Pago de cuotas por uso

Falta de insumos para limpieza

Sin espacios para lavar su ropa

Sin ventilación

Sin luz

Sin agua (lavabos, taza)

Sin papel de baño

Regaderas descompuestas sin cabezal

Sin cambiadores para primeras infancias

Bombas de agua descompuestas

Botes de basura insuficientes y pequeños

Sucios

Falta de rolos de limpieza

Fugas de agua constantes

El número de baños es insuficiente

Lejos de espacios de alojamiento

Sin seguro funcional

Sin puertas

Compartir espacios mixtos

BUENAS PRÁCTICAS EN LOS ESPACIOS ANALIZADOS

Baños iluminados

Roles de limpieza alternados y diversos sin reproducción de estereotipos de género

NO ARROJAR TOALLAS AL ESCUSADO

CALENDARIO DE LIMPIEZA							
	D	L	M	M	J	V	S
Juan	✓				✓		
Gaby		✓				✓	
Pedro			✓				✓
Carla				✓			✓

Carteles/ infografía sobre lavado de manos

Letreros sobre dónde va la basura

DEPOSITE LA BASURA AQUÍ

Pláticas impartidas sobre ASH - Salud

Talleres sobre hábitos de higiene

Talleres sobre correcto uso de las instalaciones y limpieza de espacio

Talleres sobre cómo desechar toallas sanitarias y otros productos de gestión menstrual desechables

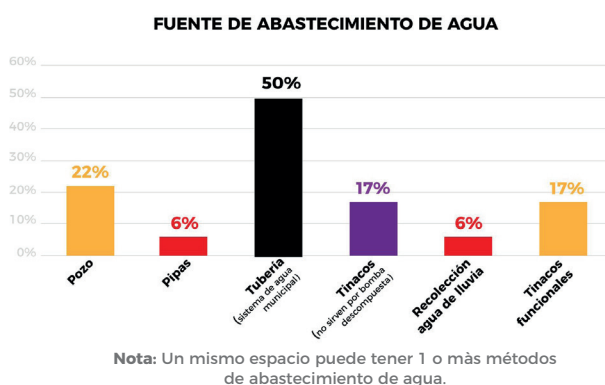
Baños separados

Acompañamiento de infancias al baño

Personal de limpieza contratado con responsabilidad de dar mantenimiento constante a los baños

Baños accesibles para personas con discapacidad

Los recursos de agua, saneamiento e higiene son clave para la gestión menstrual dentro de los espacios de alojamiento temporal, centros de atención y escuelas. La mayoría de los espacios reciben agua por parte del Sistema Municipal, que de acuerdo a los diagnósticos, tienen muchas fallas en el suministro de agua potable de manera regular⁵. En los espacios de alojamiento temporal y centros de atención destacan algunas problemáticas de infraestructura ASH⁶, tales como: espacios sucios, poco acceso a agua limpia y regular; lavabos, excusados, tuberías y regaderas rotas o en mal estado⁷. Destacamos oportunidades para mejorar la privacidad y condiciones de seguridad en los espacios para que se gestione la menstruación de manera digna e identificamos una constante falta de insumos de higiene y limpieza. Por otra parte, vimos que en aquellas escuelas que cuentan con un comité de salud e higiene, sí se implementan buenas prácticas de ASH, como son talleres de correcto lavado de manos, baños separados y funcionales, y personal de limpieza.



Elaboración propia con base en los diagnósticos ASH enfoque 3 estrellas de UNICEF, 2023

3. Recursos educativos sobre menstruación en albergues, estaciones temporales y escuelas

La educación es un componente indispensable para una adecuada gestión menstrual. Al no tener estos conocimientos, o no trabajar correctamente la misma, el personal clave de algunos espacios concibe la gestión menstrual únicamente en términos de higiene y limpieza. La mayoría de los talleres, pláticas y material didáctico sobre gestión menstrual son proporcionados por organizaciones no gubernamentales, pero no son continuos y muchas veces tienen información que no está actualizada. Mediante el diagnóstico identificamos que la mayoría del personal general de los espacios de alojamiento temporal reportó poseer únicamente conocimientos básicos sobre el ciclo menstrual-ovulatorio. Actualmente, quienes desempeñan la labor de enseñanza sobre estos temas son principalmente el personal médico y de trabajo social, a pesar de que el personal que cuenta con herramientas para una educación continua, didáctica y formativa es el de pedagogía.

En las escuelas, la menstruación en general se enseña y percibe como un tema vinculado únicamente con la reproducción y vida sexual. El enfoque educativo sobre menstruación está delimitado por los planes de estudio realizados por la Secretaría de Educación Pública y divulgado mediante los libros de texto gratuitos. Identificamos que los discursos institucionales comparan a la menarquia con la primera eyaculación y el inicio de la edad reproductiva. El abordaje sobre educación menstrual es tan limitado que el profesorado responsable del tema, transmite desinformación y sus propios sesgos: “Los maestros son quienes tienen las ideas erróneas, hicieron bromas de los cambios de humor que suceden en la menstruación” (Tallerista 2, 2023). No encontramos información actualizada sobre productos menstruales, gestión del dolor, ni la menstruación como signo de salud.

⁵ Ver gráfica de Fuente de Abastecimiento de Agua.

⁶ Ver infografía Buenas y malas prácticas en los espacios analizados.

⁷ Ver gráfica Funcionalidad de los baños.

4. Hallazgos médicos relacionados con gestión menstrual

Los hallazgos médicos revelan el vínculo entre la gestión menstrual y la salud, destacando la importancia de abordar la menstruación desde una perspectiva holística e integral.

De acuerdo con el personal entrevistado, los diagnósticos más frecuentes son dismenorreas, polimenorreas, amenorreas⁸, irritación e infecciones vaginales. El personal médico declara que estas irregularidades probablemente surgen por el contexto en el que viven las personas menstruantes: “los trastornos menstruales que se han presentado se relacionan con el estrés y la ansiedad” (Tallerista 1, 2023). Un hallazgo central es la ingesta de medicamento para no menstruar en tránsito. “Muchas mujeres llegan con infecciones vaginales muy severas por haber ingerido unas pastillas que les da el coyote para dejar de menstruar” (Personal médico Arriaga 1, 2023). El personal médico de los espacios de alojamiento desconoce el nombre y la formulación de la pastilla, ya que las personas sujetas de estudio no han proporcionado más información sobre el tema.

El diagnóstico y tratamiento para los trastornos y padecimientos menstruales son componentes esenciales. Los fármacos que proporciona el personal médico generalmente son: hioscina, butilhioscina, ketorolaco, ibuprofeno y diclofenaco. Debido al desabasto, en ocasiones se limitan a recomendar reposo y preparación de tés de manzanilla. En las escuelas no se proporciona ningún medicamento y no se cuenta con alternativas para gestionar el dolor menstrual, a pesar de que las alumnas manifiestan que es un padecimiento común. Esto hace que menstruar en tránsito y en estos espacios sea un proceso complejo, resultando necesario generar estructuras y brindar acompañamiento y atención médica oportuna y empática.



⁸ La dismenorrea describe el dolor en la menstruación, también hace referencia al dolor que causan enfermedades como la endometriosis o los quistes ováricos. La polimenorrea es el aumento del número de menstruaciones, es decir, los ciclos se acortan y duran menos de 25 días. Se considera amenorrea cuando una persona no ha tenido al menos tres periodos menstruales consecutivos o si una persona mayor de 15 años nunca ha menstruado. (Clínica Universidad de Navarra, s.f & Mayo Clinic, s.f)

MENSTRUAR EN TRÁNSITO NO ES COMO IMAGINAMOS

Como parte fundamental del proyecto llevamos a cabo distintos talleres sobre educación menstrual dirigidos a las personas sujetas de estudio. A partir de ellos obtuvimos información directa de la población objetivo mediante distintos instrumentos diagnósticos, como los productos y las bitácoras de las talleristas; los cuales han servido para complementar los hallazgos de la investigación. Los resultados más relevantes están descritos a continuación:

1. Impartiendo los talleres de Periodos en Movimiento

El periodo de análisis para esta investigación va del 18 de septiembre al 20 de noviembre de 2023. Durante este tiempo, implementamos 101 talleres dirigidos a niñas, niños, adolescentes, mujeres y personas menstruantes en movilidad, ubicadas en espacios de alojamiento temporal y en escuelas, en los 18 espacios ya mencionados. Cada punto de intervención (Tapachula, Arriaga y Tuxtla Gutiérrez, Berriozábal) tuvo una tallerista responsable a cargo.

La participación fue de un total de 1,884⁹ personas cuyo rango de edad iba de los 7 a los 81 años. Los países de procedencia registrados incluyen: Afganistán, Colombia, Cuba, El Salvador, Guatemala, Haití, Honduras, México y Venezuela. Para difundir información sobre gestión menstrual y poder diagnosticar diferentes componentes de la investigación con la población objetivo diseñamos talleres artísticos, lúdicos e interactivos que incluyen un abordaje teórico y práctico sobre diversos temas relacionados. Algunos ejemplos de esto son: conceptos clave sobre la biología menstrual, la higiene personal, y la elección y uso adecuado de productos y suministros menstruales; además de demostraciones prácticas sobre cómo usarlos correctamente, entre otros.

La mayoría de los talleres se dividió según la edad de las personas participantes y generamos espacios mixtos y/o espacios separados de acuerdo al sexo, tema, el espacio y los lineamientos institucionales donde los implementamos. En todas las sesiones desarrollamos actividades grupales, debates o dinámicas para fomentar la confianza y la comunicación entre las personas y utilizamos recursos visuales, material didáctico, películas, juegos y libros diseñados por educadoras menstruales.

2. ¿Qué significa menstruar en tránsito?

Menstruar en tránsito es una realidad marcada por retos y dificultades que ponen en riesgo la salud y la vida de las personas menstruantes. Uno de los retos identificados es la escasez de productos de gestión menstrual durante el trayecto. Las personas en movilidad que se encuentran menstruando se ven orilladas a utilizar cartón, papel higiénico, trapos y pañales para gestionar su menstruación. Las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes en movilidad deben enfrentarse a otro tipo de problemas, como lo es usar los productos menstruales mojados, sin contar con un lugar donde los puedan desechar correctamente. “Durante la migración ha sido complicado poder gestionar la menstruación y acceder a los productos de higiene menstrual, [...] han tenido que tirar incluso por las calles las toallas desechables porque no tenían donde más ponerlas” (Tallerista 2, 2023).

Menstruar en tránsito, atravesando áreas peligrosas como la Selva del Darién, hacen que la gestión menstrual sea un factor secundario, pues en la supervivencia, la seguridad y el alimento pasa a ser lo más importante. Es por eso que muchas de las mujeres y adolescencias menstruantes toman pastillas que detienen la menstruación durante el trayecto, ya que en estos sitios y momentos los productos y suministros menstruales no suelen estar disponibles.

⁹Del total de personas participantes hay casos en los que una persona pudo haber participado en uno o más talleres.

3. RETOS DE MENSTRUAR EN TRÁNSITO TESTIMONIOS Y HALLAZGOS

“Es muy difícil tener la menstruación en el proceso migratorio.

[...] Ya que todo el tiempo estamos mojados, no podemos comprar toallas a menos que llevemos y muchas veces se nos moja. Nos toca continuar así, sin baño, ni una buena higiene”.*

“Una mujer de Venezuela manifestó que durante la travesía por la Selva del Darién estuvo menstruando y se quedó sin acceso a toallas sanitarias por lo que tuvo que romper una blusa limpia que llevaba y usarla como toalla”.**

Alternativas a productos menstruales: pañales, gasas, cartón, tela.

Los productos y suministros se mojan en el trayecto.

Falta de suministros menstruales para cambio o lavado de ropa y ropa interior.

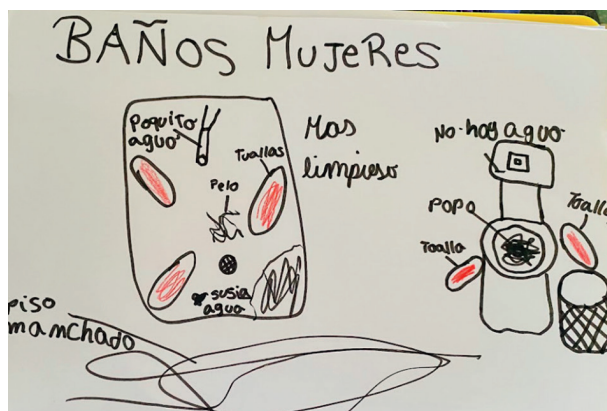
Falta de lugares “óptimos de desecho”.

*Testimonio de una persona en situación de movilidad, obtenido en la implementación del taller de Periodos en Movimiento: Retos de menstruar en tránsito, 2023.
**Testimonio recopilado por Tallerista 2, 2023.

4. El espacio donde menstruamos importa

Los retos no se presentan solamente mientras están en un estado de desplazamiento activo, sino que también cuando están en espacios de alojamiento temporal.

Empezando por los productos menstruales, la poca variedad y disponibilidad que hay, termina provocando que las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes tengan que adaptarse a los insumos disponibles, aunque éstos no respondan a sus necesidades. Hay un caso de dos mujeres que “refirieron tener alergia a las toallas sanitarias y normalmente emplean la copa menstrual pero durante el trayecto migratorio han tenido que recurrir a toallas ecológicas aunque les desagrada el uso y proceso de lavado” (Tallerista 2, 2023).



Resultado del taller "Baño ideal" - Diagnóstico y solución, 2023

Así mismo, hemos encontrado que los calzones menstruales, ya sean desechables o reutilizables, les resultan más cómodos y prácticos a ciertos grupos de personas, pero al ser escasos, solamente pueden acceder a toallas higiénicas desechables. Esto ocasiona que ellas sientan que están gestionando su menstruación de una manera no digna, “una de ellas comentó que era más cómodo menstruar en su lugar de origen” (Tallerista 3 en Espacio de Atención Tapachula 4, 2023)

Cuando hablamos de productos y suministros, no sólo es relevante el producto per se, sino también la manera en la que se distribuye. Un ejemplo de esto son los lugares en donde, a pesar de no tener restricciones de horario o disponibilidad, la población tiene que solicitar toalla por toalla. Esto termina siendo un proceso incómodo, en especial cuando el personal que entrega el producto es el profesorado o el personal de seguridad. Dicha incomodidad se ve acentuada cuando el personal que entrega el producto está conformado mayoritariamente por hombres. Por tal motivo, muchas veces la población prefiere no acercarse y no externar sus necesidades, lo que lleva al personal directivo asumir que dentro de los espacios no existe la necesidad de proveer productos menstruales: “la directora dice que piden muy pocas toallas, cree que no están menstruando durante su estancia [en ese espacio]” (Tallerista 4 en EATNFEM Tuxtla 3, 2023).

En cuanto a las condiciones de agua, saneamiento e higiene, los baños también representan un reto. El acceso a los baños es una limitante importante, considerando que en ocasiones la entrada no es gratuita y las personas en situación de movilidad no cuentan con los recursos económicos para cubrir el costo. Aunado a eso, aquellos baños a los que sí pueden acceder, en muchos casos no tienen las condiciones adecuadas.¹⁰

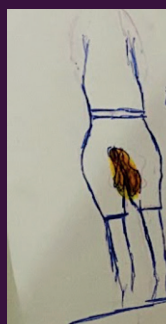
Adicionalmente, identificamos que hay una falta de privacidad en los espacios en donde cambian de productos menstruales. Hay espacios donde comparten habitaciones y no cuentan con la infraestructura adecuada para garantizar la seguridad y privacidad. También destaca la falta de regaderas suficientes, por lo que muchas veces es necesario que se hagan filas para poder usarlas. La falta de agua provoca que no se puedan cubrir necesidades como el aseo personal, el acceso a un retrete digno, y al lavado de su ropa. Mencionan que “Antes del tránsito, podían mantenerse limpias, se sentían en la libertad de bañarse las veces que ellas quisieran” (Tallerista 3 en EATNFEM Tapachula 4, 2023).

¹⁰ Lo identificado en el diagnóstico ASH (ver infografía de Buenas y malas prácticas en los espacios analizados) también es percibido como un reto por las personas sujetas de estudio

Otro de los retos detectados es el control y monitoreo del ciclo menstrual-ovulatorio de las personas menstruantes en ciertos espacios. Por ejemplo, hay casos en los que el personal médico lleva un registro exhaustivo de la duración del ciclo y de la cantidad de toallas desechables utilizadas por las personas sujetas de estudio. Este registro se lleva a cabo con el monitoreo de diarios menstruales, una práctica impulsada al interior de uno de los espacios estudiados. Si bien los diarios menstruales son una práctica educativa utilizada en la gestión menstrual para propiciar el autoconocimiento, la inspección constante sin autorización de estos diarios representa una invasión a la autonomía e intimidad de la población.

5. El limón es el peor enemigo de la menstruación: tabúes, mitos y creencias sobre gestión menstrual

Después del análisis de los mitos, tabúes y creencias presentes en torno a la menstruación de las personas sujetas de estudio, reconocimos que uno de los factores que más influye en su adopción, es la falta de información y los altos niveles de información no verificada. A través de nuestros talleres identificamos que la mayoría de las niñas no había escuchado sobre la menstruación antes de Periodos en Movimiento.



Resultado del taller Periodos en Movimiento "Autorretrato" 2023.

También registramos que las adolescentes, mujeres y personas menstruantes no habían recibido información previo a su menarquia "Una de ellas comentó que en casa nunca le hablaron de la menstruación, [...] refiere que tiene una hija y que no quiere que pase por una situación similar a la suya [...] más adelante le hablará de la menstruación para que no la tome por sorpresa y también para que le genere la menor incomodidad posible" (Tallerista 2, 2023). Existen limitaciones culturales y contextuales que influyen en la información que se difunde acerca del tema: "Los tabúes que traen desde sus familias están relacionados directamente con creencias y religiones que les impiden estar presentes en cursos, clases y talleres sobre menstruación" (Tallerista 4, 2023).

Al tener tan poca información acerca de la menstruación, ésta se invisibiliza y permanece como un tema oculto, dentro y fuera de los espacios analizados. Por ejemplo, uno de los mayores miedos que identificamos en las personas sujetas de estudio es el miedo a mancharse visiblemente de sangre. Para ellas, ocultar la menstruación es una prioridad, incluso en condiciones extremas como lo es menstruar en tránsito.

Existen también tabúes alrededor de los productos de gestión menstrual. En el caso de los tampones, las copas y los productos que se insertan en el canal vaginal, identificamos lo siguiente: "todos aquellos productos de higiene menstrual que se inserten en la vagina sólo los pueden utilizar las personas que ya no son vírgenes" (Tallerista 2, 2023). A continuación mostraremos una lista de los tabúes más comunes en los espacios analizados, que sin duda tienen bases en la desinformación y la falta de una educación menstrual adecuada.

HALLAZGOS DE PRINCIPALES MITOS Y TABÚES SOBRE MENSTRUACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA

No hacer fuerzas.
No barrer porque la matriz está débil en ese momento.
No jugar, no correr.

HÁBITOS DE HIGIENE

Lavarse el cabello causa dolor de cabeza.

VESTIMENTA

No estar descalza menstruando.

ALIMENTACIÓN

Comer cítricos corta la menstruación.

No comer cosas saladas, mariscos, lácteos, huevo, mantequilla, aguacate, arroz y helado, no tomar aspirina.



6. Menstruación: La “enfermedad” que afecta más de la mitad de la población mundial

La estigmatización y discriminación son narrativas que giran en torno a la menstruación. En esta investigación identificamos que las narrativas se establecen tanto a nivel institucional como social. La narrativa transversal es que la menstruación es algo sucio, que debe ser ocultado y no percibido. Por lo tanto, cuando se habla de menstruación es común que las personas dentro de estos espacios respondan con burlas, estereotipos y estigmas, lo que enfatiza aún más los retos de las personas sujetas de estudio, al menstruar en espacios como estos.

Cuando la narrativa institucional se construye sobre la idea de que la menstruación es sucia, se crea un entorno en el que el personal directivo y el personal clave dentro de los espacios replica comentarios negativos, burlas y tabúes hacia las personas menstruantes y migrantes sin consecuencia alguna. De igual manera, las personas sujetas de estudio deben lidiar con la misma narrativa a nivel social, ya que ésta es comúnmente manifestada a través de sus familiares masculinos o de sus propias pares mujeres que ya la han interiorizado.

Existe una concepción generalizada sobre el ciclo menstrual-ovulatorio que hace que lo vean como una experiencia dolorosa, que sólo atañe a las mujeres, comentando que la *“menstruación es igual a dolor y a no acudir a atención médica”* (Tallerista 1, 2023); por ende, la menarquia es percibida como el inicio del dolor normalizado en la vida de las personas menstruantes. La menstruación es percibida como una enfermedad que genera inferioridad, mientras que la menopausia es el final de esa patología: *“Afortunadamente ya no menstrúo, ya no padezco de esa enfermedad y todo lo complicado que era”* (Tallerista 2, 2023).

También, identificamos que los roles y estereotipos de género son narrativas muy influyentes en la construcción de tabúes sobre menstruación dentro de los espacios analizados. *“La directora por su parte dice que tiene que ser un hombre [encargado de los insumos] quien reparta porque si no se les pueden salir de control las cosas.”* (Tallerista 1, 2023). Esto puede ocasionar que los roles de género sean transmitidos también a los hombres más jóvenes. Hemos identificado que los adolescentes hombres son quienes externan en mayor medida burlas hacia sus compañeras.

Finalmente, queremos resaltar que no encontramos buenas prácticas enfocadas en gestión menstrual para la inclusión y protección de la comunidad LGBTQIA+ ni para las personas con discapacidad en ninguno de los espacios. Es indispensable que existan esfuerzos de las organizaciones, gobiernos y sociedad civil para identificar, visibilizar y atender mediante acciones particulares, los retos específicos a los que se enfrentan estas poblaciones.

PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES RESULTADOS

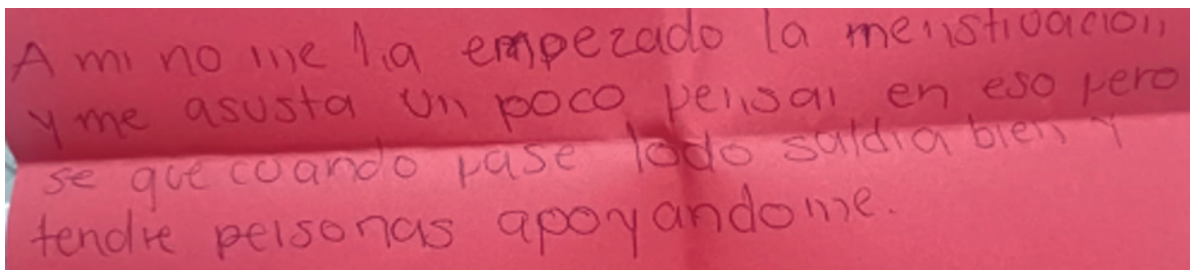
En este apartado presentaremos los resultados de los talleres impartidos en Periodos en Movimiento. Así mismo, presentaremos una serie de propuestas que se enfocarán en los tres componentes clave de la gestión menstrual: distribución de productos y suministros menstruales, acceso a información y educación menstrual, y acceso a infraestructura ASH.

1. ¿Qué logramos con Periodos en Movimiento?

Gracias al apoyo de diferentes instituciones y a una coordinación intersectorial e interagencial logramos tener un impacto significativo en la población objetivo. A continuación, mencionamos los resultados más relevantes de Periodos en Movimiento:

1. Aumento de conocimiento sobre gestión menstrual y normalización de la menstruación como un tema de la agenda pública:

- Logramos diseñar tres herramientas diagnósticas de gestión menstrual para el análisis de la situación actual en espacios de alojamiento temporal y escuelas, por medio de actores clave y observación directa. También creamos una metodología de aprendizaje y diagnóstico a través de una currícula de 10 talleres sobre educación menstrual, que en llevaron a 110 talleres implementados dentro de los 18 espacios.



Resultado del taller Periodos en Movimiento "La postal" en espacio escolar.

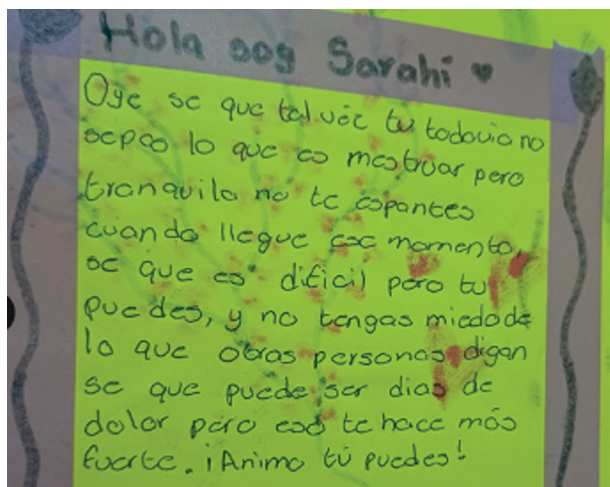
- Los talleres han contribuido significativamente al aumento del conocimiento y la conciencia sobre la gestión menstrual. Las personas participantes han demostrado una comprensión mejorada de los conceptos clave relacionados con la biología menstrual, la higiene personal y el uso adecuado de productos sanitarios. Hasta la fecha de corte impartimos talleres a 1,884 personas, incluyendo en este número a niñas, niños, adolescentes, mujeres y personas menstruantes.
 - Complementando las actividades para la sostenibilidad del proyecto, 254 personas que identificamos como actores clave participaron en actividades de fortalecimiento de capacidades. Tuvimos cuatro capacitaciones presenciales en las ciudades de Tuxtla Gutiérrez, Tapachula, Oaxaca y San Cristóbal de las Casas, en donde asistieron funcionarios públicos de los 3 niveles de gobierno, personal de organizaciones no gubernamentales y organizaciones de la sociedad civil.
2. **Fomento de hábitos saludables:** Observamos un impacto positivo en la promoción de prácticas saludables de higiene menstrual. Las participantes han adoptado más y mejores prácticas de higiene y de gestión de su menstruación.

3. Incremento en la confianza y comunicación: Los talleres han contribuido a fomentar la confianza entre las personas participantes, especialmente en el contexto de discusiones sobre temas considerados "íntimos" como la menstruación. Promovimos un ambiente abierto para compartir experiencias y preocupaciones relacionadas con la gestión menstrual.

4. Atención a grupos vulnerables: Prestamos especial atención a grupos específicos, como niñas, adolescentes, mujeres en movilidad, y personas con discapacidad, entre otros, para asegurar que reciban la educación y el apoyo necesario en materia de gestión menstrual. Para ello, adaptamos los talleres y el material didáctico de acuerdo con las necesidades puntuales identificadas. Al inicio del proyecto realizamos 18 diagnósticos de necesidades de gestión menstrual en infraestructura ASH en los espacios de estudio para poder realizar recomendaciones puntuales sobre mejoras a espacios.

3,150 niñas, adolescencias, mujeres y personas menstruantes recibieron insumos para la gestión menstrual mediante la entrega de kits menstruales o por medio de uno de los 10 dispensadores menstruales que instalamos en centros de atención a personas en movilidad, espacios de alojamiento temporal y escuelas.

5. Impacto a futuro en la salud y bienestar: La currícula de los talleres se diseñó buscando que los conocimientos adquiridos no sólo tuvieran impacto en la gestión menstrual sino también en la salud general y el bienestar psicológico y emocional de las personas sujetas de estudio. Lo que a su vez puede contribuir a la reducción de enfermedades y de situaciones de riesgo, ya sea por falta de información o de productos y suministros menstruales.



Resultado del taller Periodos en Movimiento "La Postal" en espacio de alojamiento temporal.



Dispensador de Toallas



Resultado del taller Periodos en Movimiento "El ciclo menstrual-ovulatorio" en espacio de alojamiento temporal.

2. Repartir toallas no es hacer gestión menstrual

Gracias al diagnóstico que llevamos a cabo, detectamos casos en los que las personas sujetas de estudio debían recurrir a productos que no les resultaban prácticos o cómodos. Consideramos de suma importancia que los espacios también hagan un mapeo de los productos y suministros menstruales que las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes del lugar requieren y, que a partir de este, los evalúen periódicamente conforme a las necesidades detectadas. Esta información permitirá una mejor planificación de sus presupuestos y una mejor atención a las necesidades de las personas que menstrúan.



Taller de identificación del uso de productos menstruales con personas en situación de movilidad.

Es importante entender que, el atender a la población en movilidad requiere del diseño de mecanismos de respuesta que reconozcan los distintos tiempos y desplazamientos de permanencia que viven las personas en tránsito en nuestro país. Por lo tanto, una respuesta efectiva de gestión menstrual en la frontera sur requerirá de acciones que complementen la información, disponibilidad y acceso a productos y suministros durante todas las etapas de los trayectos.

La mayoría de los espacios diagnosticados en ASH tienen retos significativos en infraestructura y provisión de suministros de higiene y limpieza. Muchas de las soluciones a estos problemas no representan costos elevados para su implementación. Esto nos habla de una posible falta de sensibilización sobre la relevancia de estos productos para una adecuada gestión menstrual o de una posible falta de coordinación entre las organizaciones e instituciones que realizan actividades relacionadas con temas de ASH. La responsabilidad de garantizar las condiciones de una menstruación digna no es exclusiva de las instituciones que realizan actividades de ASH, sino que como se ha mencionado anteriormente, los sectores de salud, educación, protección, género e inclusión tienen una obligación compartida.

Por otro lado, en la entrega de productos y suministros menstruales es de suma importancia respetar la privacidad, comodidad, confianza y seguridad de la población menstruante. Con eso no nos referimos a que los productos y suministros menstruales deben mantenerse ocultos ni que la menstruación debe ser invisibilizada. En Periodos en Movimiento reconocemos que la menstruación no debería ser motivo de vergüenza, y por ello parte de nuestros objetivos es eliminar este tabú. Sin embargo, en espacios donde éste no se ha eliminado, es vital garantizar la comodidad y seguridad de la entrega de éstos como una respuesta a corto plazo, mientras que a largo plazo se deben generar e implementar propuestas que resulten en la normalización de la menstruación.

Para dar seguimiento a esta investigación, sugerimos hacer un análisis detallado sobre los reglamentos de procedimientos y los procesos de adquisición de insumos, para que tenga incidencia en la administración de los espacios de alojamiento temporal y de las escuelas. También sugerimos revisar los planes educativos y de capacitación tanto del personal como de las actividades pedagógicas que hablen de la menstruación y/o de la gestión menstrual.

3. ¿QUÉ DEBERÍA LLEVAR UN KIT DE GESTIÓN MENSTRUAL?

Reconocemos que la gestión menstrual en contextos humanitarios de crisis y emergencias es un tema relevante por su relación con la salud física y emocional, el acceso a la educación, al trabajo y a una vida digna. Por lo tanto, es necesario que estas respuestas se adapten a los contextos y preferencias de las personas a quienes van dirigidas. Nuestra propuesta del Kit de Gestión Menstrual está diseñada para poder adaptarse a los espacios y necesidades, considerado como mínimos indispensables las siguientes categorías:

Variedad de toallas desechables

“Dan toallas de flujo moderado, han solicitado nocturnas pero no las han proporcionado” (Tallerista 3, 2023).

Alternativas a las toallas desechables

“También sería muy cómodo para ellas tener calzones desechables ya que caminan por largas horas y sentirían mayor comodidad” (Tallerista 1, 2023).

Insumos para el desecho de residuos menstruales

Suministros de gestión menstrual

Materiales de educación menstrual básica

Testimonio: “Mencionan que no han recibido información sobre la menstruación de ninguna organización y/o institución” (Tallerista 2, 2023).

Insumos para la gestión del dolor

Bolsa o mochila sin cordones para seguridad interna en los espacios de alojamiento y escuelas

Suministros para el lavado de productos menstruales

Suministros para el secado de productos menstruales

Suministros para higiene práctica

Insumos para el almacenamiento de productos menstruales

“En las áreas de secado, la ropa y los productos de gestión menstrual se pueden caer, no cuentan con pinzas en el albergue” (Tallerista 2, 2023).

“En su país de origen tomaban medicamento para sentirse mejor y ahora no tienen los medios para poder calmar sus síntomas” (Tallerista 2, 2023).

“Algunas adolescentes con patologías o trastornos mentales no cambian constantemente sus toallas por lo que manchan su ropa interior y ésta escasea” (Tallerista 1, 2023).

4. BAÑO IDEAL PARA LA GESTIÓN MENSTRUAL

PROPUESTA DE PERIODOS EN MOVIMIENTO PARA ESPACIOS DE ALOJAMIENTO TEMPORAL



Separación y señalización de los baños

GRATIS 24 HORAS

Condiciones para un baño digno



CALENDARIO DE LIMPIEZA

	D	L	M	J	V	S
Juan	✓					
Gaby		✓				✓
Pedro	✓					
Carla			✓			



“El piso se encuentra sucio constantemente con lodo, [...] la fuga de agua puede causar accidentes porque siempre hay agua en el suelo.” (Tallerista 2, 2023)

Baños accesibles a personas con discapacidad: rampa, agarraderas y espacio amplio

Propuesta de baño diseñada a partir de resultados y testimonios obtenidos en los talleres de Periodos en Movimiento.

5. Nuevas maneras de enseñar sobre menstruación

Para el proyecto de Periodos en Movimiento, la educación menstrual es el conjunto de herramientas que permiten que la sociedad adquiera y difunda los conocimientos para que las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes puedan gestionar su menstruación de manera segura y digna. Con base en esto, diseñamos propuestas educativas y de sensibilización dirigidas tanto al personal clave de espacios de alojamiento temporal, centros de atención y escuelas, como a personas de todas las edades dentro de estos espacios.

PLAN DE ESTUDIOS DE GESTIÓN MENSTRUAL EN ESCUELAS

Las escuelas que hay en municipios donde existe alto porcentaje de población en contexto de movilidad, son espacios clave en los cuales es posible promover una formación integral en el estudiantado. Es indispensable que la educación impartida no se limite a modelos biológicos, y entonces pueda considerar factores psicosociales y culturales que rodean a la menstruación, con la finalidad de sentar una base educativa desde la igualdad de género.



Evidencia fotográfica de la actividad "Rincón de lectura" Periodos en Movimiento 2023.

CURSO DE SENSIBILIZACIÓN PARA PERSONAS CLAVE

La gestión menstrual es un tema que involucra a diversas instituciones en distintos niveles y sectores, ya que las condiciones presupuestarias, de infraestructura, el ambiente laboral y las prácticas al interior de estas, impactan en las decisiones que se toman para crear entornos que posibilitan o imposibilitan menstruar de forma digna. Se trata de un objetivo educativo prioritario como parte integral de la gestión menstrual.

PLAN DE ESTUDIOS DE GESTIÓN MENSTRUAL EN ESPACIOS DE ALOJAMIENTO TEMPORAL:

Estos lugares son un espacio potencial para promover la gestión menstrual digna y la salud integral de las personas menstruantes. En ellos, se puede establecer un plan educativo adecuado a las condiciones cambiantes, que amortigüe el vacío informativo sobre el uso adecuado de productos y que imparta información para reducir riesgos a la salud.

CURSOS DE SENSIBILIZACIÓN PARA PERSONAS NO MENSTRUANTES SOBRE GESTIÓN MENSTRUAL

Periodos en Movimiento busca disminuir la desinformación y desafiar los estigmas sobre la menstruación a través de reconocer la corresponsabilidad y el rol que pueden tener las personas no menstruantes en estos contextos. La sensibilización e inclusión de personas no menstruantes, hombres, niños y adolescentes puede conducir a transformar los tabúes y estigmas, y con ello a reducir las prácticas de discriminación y violencia hacia las personas menstruantes y a transformar las desigualdades de género. A nivel educativo, es importante salvaguardar espacios cómodos y seguros para personas menstruantes. Por lo tanto, planteamos que es importante diseñar espacios de aprendizaje tanto mixtos como separados.



6. Sigüientes pasos en políticas públicas menstruales en México

México ha tenido un avance significativo en materia de creación de leyes para una menstruación digna en los últimos años. Sin embargo, como hemos dejado en evidencia, hay muchos temas pendientes por abordar en torno a la gestión menstrual. Es necesario tener en cuenta que, por muy buena que sea una política, no es un fin en sí misma. La implementación efectiva es crucial.

Es importante cuestionar los problemas en materia de gestión menstrual de quiénes suelen quedarse atrás, como son las poblaciones en contextos vulnerables. Es indispensable evaluar la evidencia, iniciativas y programas existentes, reconociendo su valor y potencial aprendizaje para identificar actores clave y posibles brechas presentes. Las políticas públicas deben hacer mucho más que proporcionar instalaciones de agua, saneamiento e higiene y productos menstruales, sino que deben de ir más allá y ser lo suficientemente integrales para fomentar entornos propicios que promuevan y aseguren los derechos humanos de las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes. Una buena política menstrual debe abordar problemas de estigma y discriminación, acceso a los productos y disponibilidad de opciones, instalaciones para la gestión menstrual y soluciones para la disposición de desechos.

Como recomendación puntual, deben existir políticas públicas que abarquen programas educativos exhaustivos en las escuelas y espacios de alojamiento temporal, asegurando siempre el acceso a la información sobre higiene, salud reproductiva, derechos menstruales y el acceso a productos sanitarios suficientes. Es esencial garantizar instalaciones sanitarias adecuadas y recursos menstruales disponibles en espacios de alojamiento temporal, centros de atención y trámites, y escuelas, además de proporcionar servicios de apoyo psicológico para abordar los aspectos emocionales relacionados con la menstruación. La elaboración de éstas debe ser incluyente y sin estigmas, involucrando a la comunidad en programas de capacitación, y estableciendo mecanismos de seguimiento y evaluación continua, para asegurar así, la efectividad y sostenibilidad de estas acciones.



CONCLUSIONES

Periodos en Movimiento ha logrado retratar y visibilizar las experiencias de las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes en situación de movilidad en la frontera Sur de México. Además, nos ha permitido detectar carencias, necesidades y áreas de oportunidad relacionadas con la gestión menstrual en los espacios analizados, y todo lo que estas cuestiones conllevan. Nuestro punto central, y de lo que parten las siguientes conclusiones, es la falta de una perspectiva incluyente y de género en los espacios de alojamiento temporal, escuelas y centros de atención y trámites.

Por ejemplo, en la mayoría de los espacios el personal que entrega los productos de gestión menstrual está conformado principalmente por hombres. Lo anterior no representaría un problema si dicho personal contara con la sensibilización necesaria para no generar sentimientos de pena y miedo, los cuales se identifican como los más comunes al hablar de menstruación en estos espacios. De esta manera, la perspectiva de género es vital para evitar que las personas sujetas de estudio no se sientan señaladas y tengan la suficiente confianza para pedir los productos con los que gestionan su menstruación. Por otro lado, se detectó, que deficiencias que a primera vista parecen ser inofensivas terminan generando daños a largo plazo, como lo es la falta de iluminación en los baños, que podría propiciar abusos y violencias. Es por eso que no podemos dejar de lado la perspectiva de género, ya que ésta nos ayuda a dimensionar y contextualizar cómo estas deficiencias impactan a las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes.

Adicionalmente, detectamos algunas áreas de oportunidad en torno a la gestión menstrual dentro de los espacios analizados. En primer lugar, reconocemos que para realizar una gestión menstrual adecuada debemos llevar a cabo análisis y diagnósticos que detallen las necesidades y preferencias acorde al contexto; para esto hay un área de oportunidad importante, ya que por lo regular estos diagnósticos no se realizan y esto sumaría a seguir incorporando la perspectiva de género. Por ejemplo, durante la etapa diagnóstica de Periodos en Movimiento, identificamos que el calzón (ropa interior) es un suministro clave en la gestión menstrual, el cual no se distribuye y debería ser considerado como un suministro indispensable dentro de los kits de entrega.



A lo largo de este proyecto hemos argumentado y demostrado que la distribución y entrega de toallas desechables no abarca en su totalidad a la gestión menstrual, sino solo una parte de esta. Para alcanzar una gestión menstrual digna en los espacios de atención, debemos de generar estrategias educativas, diseñar infraestructura con las condiciones adecuadas de ASH y escuchar las voces y testimonios de quienes ahí menstrúan. Aun entendiendo las diferencias entre los espacios de alojamiento, los centros de atención y trámites, y las escuelas, se enfatiza la importancia de la educación menstrual como un pilar fundamental para una menstruación digna. Por ello, reconocemos a la educación menstrual, con información completa, actualizada y sin estigmas, como una herramienta con la que podemos normalizar la menstruación y liberarla de tabúes.

Para aplicar la perspectiva de género de manera efectiva en la educación menstrual, debemos generar espacios dedicados tanto a niños, adolescentes y hombres como a las niñas, las adolescentes, mujeres y personas menstruantes. El papel de los hombres es fundamental para normalizar la menstruación y evitar la propagación de tabúes. Los hombres, adolescentes, niños y personas no menstruantes deben aprender sobre menstruación y gestión menstrual, porque comparten espacios con personas que menstrúan y ocupan un lugar de suma importancia en sus vidas y en la sociedad. También, con herramientas educativas que incluyen perspectivas incluyentes y de género, recalcamos la responsabilidad que las personas no menstruantes tienen en la eliminación de tabúes y prácticas que permean en cómo se vive la menstruación. De esta manera podemos garantizar que las personas puedan menstruar libremente, sin consecuencias y prohibiciones que afecten su calidad de vida.

Además de la falta de una perspectiva de género, concluimos que dentro de los espacios, las personas en contexto de movilidad deben enfrentar otros tipos de obstáculos como actitudes xenófobas, racistas y clasistas que intersectan con otro tipo de discursos de odio como el capacitismo. Enfatizamos el papel del personal directivo y de atención en espacios de alojamiento, centros de atención y trámites, y escuelas, como un soporte necesario para eliminar estas violencias y actitudes. También, reconocemos el rol de las instancias gubernamentales a nivel nacional, estatal y municipal, y su responsabilidad con eliminar las prácticas discriminatorias, y sus esfuerzos por dejar de replicar discursos que estigmatizan la menstruación, dentro y fuera de sus espacios. En Periodos en Movimiento entendemos que la eliminación de discursos discriminatorios y estigmatizantes es un trabajo en conjunto entre el sector público, la sociedad civil y las organizaciones no gubernamentales. Así, podríamos generar nuevos protocolos, filtros y estrategias para evitar la propagación de éstos en cualquier tipo de espacio.

Por último pero no menos importante, desde el equipo de Periodos en Movimiento somos conscientes de la importancia que tiene la asistencia humanitaria en la promoción de una gestión menstrual digna. A partir de los resultados encontrados destacamos la labor de UNICEF y de otras organizaciones humanitarias presentes en campo. De acuerdo a los testimonios de las personas sujetas de estudio, las acciones llevadas a cabo por estas organizaciones han logrado impactar de manera positiva en su experiencia siendo personas menstruantes en situación de movilidad. Estas organizaciones les han brindado un mejor acceso al agua, prestado atención médica que cubre sus necesidades físicas y/o psicológicas, proporcionado productos menstruales que pueden ser ignorados o desconocidos por otras instituciones.





Sin duda la respuesta generada desde las ONG ha servido para amortiguar y complementar ciertas carencias que se han detectado en los espacios de alojamiento temporal y escuelas. No obstante, el hecho de que sólo sean pocas ONG atendiendo temas de gestión menstrual nos habla de un área que no se percibe como una parte fundamental de la asistencia humanitaria. Por ello, con la presente investigación incentivamos a todas las organizaciones no gubernamentales a que trabajen a favor de los derechos de las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes. Para lograrlo, es necesario generar estrategias integrales que incluyan la gestión menstrual, que vayan más allá de brindar un producto o suministro menstrual y que realmente respondan a las necesidades específicas de cada persona, considerando su edad, condición y contexto.

Reconociendo las características y necesidades de cada espacio analizado, entendemos que existen limitaciones estructurales, presupuestales y vivenciales en torno a la gestión menstrual. Sin embargo, es indispensable que existan alternativas para responder a las necesidades generales y particulares de la población en estos espacios. Por ejemplo, en un espacio de alojamiento temporal no hacen uso de tendederos debido a que pueden provocar situaciones de riesgo. Si bien comprendemos este tipo de medidas de seguridad, deben buscarse alternativas para el secado de ropa, ropa interior y suministros menstruales dentro de los espacios. De igual manera, aunque en las escuelas no cuenten con medicamentos para atender la sintomatología del ciclo menstrual-ovulatorio, deben buscarse alternativas para responder a los malestares menstruales que son reportados de manera frecuente. Las instituciones deben buscar alternativas que no pongan en riesgo a la población y, que al mismo tiempo les permitan tener una menstruación digna.

A partir de la investigación realizada, nos hemos dado a la tarea de generar propuestas con perspectiva de género que permitan que las personas en situación de movilidad puedan vivir su menstruación de manera digna y segura. A lo largo de estas páginas hemos constatado que el presente trabajo representa una labor colectiva para detectar las deficiencias que hay en torno a la gestión menstrual en los espacios de alojamiento temporal, centros de atención y escuelas de la frontera sur de México. Invitamos a las diferentes instituciones a que, en conjunto, sigamos creando respuestas y soluciones que promuevan como sociedad una red de apoyo a las personas menstruantes en movilidad.

Periodos en movimiento es y será, una referencia para trabajar la gestión menstrual, con el objetivo de solucionar y mejorar las condiciones de las personas menstruantes en contexto de movilidad y en situaciones humanitarias.

FUENTES

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2015). Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign.

Calafell Sala, N., (2020). Menstruación decolonial. *Revista Estudios Feministas*, 28(1), 57907.

Cahuasquí, K. (2022). Importancia de la Gestión Menstrual adecuada en Ecuador y Protección Jurídica a la Salud. [Tesis de Grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio de Tesis de Grado y Posgrado.

Caruso, B., & Sommer, M. (2018). Addressing the Menstrual Needs of Women and Girls is Necessary to Achieve Gender Equality in Water and Sanitation Service Delivery. In *Equality in Water and Sanitation Services*. Routledge.

Clínica Universidad de Navarra. (s.f). Dismenorrea <https://www.cun.es/chequeos-salud/mujer/dismenorrea>

Clínica Universidad de Navarra. (s.f). Polimenorrea. En *Diccionario Médico Clínica Universidad de Navarra*. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/polimenorrea>

Fehring, R. J., Schneider, M. & Raviele, K. (2006). Variability in the phases of the menstrual cycle. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing* 35, 376-384

Hennegan, J., Winkler, I., Bobel, C., Keiser, D., Hampton, J., Larsson, G., Chandra-Mouli, V., Plesons, M. & Mahon, T. (2021). Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29:1, 31-38.

IFRC. (2016). Menstrual Hygiene Management (MHM) in Emergencies: Consolidated Report.

IFRC. (2018). Periods don't stop in emergencies; Addressing the menstrual hygiene needs of women and girls. Case Study

Mayo Clinic. (s.f). Amenorrea. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/amenorrhea/symptoms-causes/syc-20369299#:~:text=La%20amenorrea%20es%20la%20ausencia,menstruado%20hasta%20los%2015%20a%C3%B1os>.

Mota, M. (2019). El tabú de la menstruación: Símbolo de la represión sexual femenina. [Trabajo final de grado, Universidad de la República (Uruguay)]. Repositorio de la Facultad de Psicología.

Sommer, M., Hirsch, J. S., Nathanson, C., & Parker, R. G. (2015). Comfortably, Safely, and Without Shame: Defining Menstrual Hygiene Management as a Public Health Issue. *American journal of public health*, 105(7), 1302-1311.

Sommer, M., Schmitt, M., & Clatworthy, D. (2017). A Toolkit for Integrating Menstrual Hygiene Management (MHM) into Humanitarian Response (First Edit). New York.

Sommer, M., Hirsch, J. S., Nathanson, C., & Parker, R. G. (2015). Comfortably, Safely, and Without Shame: Defining Menstrual Hygiene Management as a Public Health Issue. *American journal of public health*, 105(7), 1302-1311.

UNICEF. (2020). Manual sobre salud e higiene menstrual para niñas, niños y adolescentes. México: UNICEF.

Zanin, L., Paez, A., Correa, C., & De Bortoli, M. (2011). Ciclo menstrual: sintomatología y regularidad del estilo de vida diario. *Fundamentos en humanidades*, 12(24), 103-123.

EPÍLOGO

Periodos en Movimiento retrata y visibiliza las experiencias de la niñez, adolescentes, mujeres y personas menstruantes en situación de movilidad en la frontera Sur de México. Es derecho de niñas y adolescentes contar con información precisa sobre prácticas de higiene menstrual y lo que necesitan para cuidar su cuerpo durante esta etapa, para vivirla de una manera sana y digna. Al mismo tiempo, adolescentes hombres, personal escolar, facilitadoras o facilitadores de saneamiento tienen la responsabilidad de contar con las herramientas necesarias para comprenderlas, respaldarlas y así cambiar su forma de pensar y en adelante construir entornos donde no haya discriminación ni acoso.

El manejo de la gestión menstrual es un tema de derechos humanos, tiene que ver con la igualdad de género, derecho al agua y saneamiento, a la salud, a la educación y a la participación. Es fundamental, en ese sentido, comprender a la menstruación como un proceso biológico completamente normal, que debe conocerse en cómo se presenta y cómo se maneja, incluyendo síntomas y otros efectos normales físicos y emocionales, lo que ayuda a que niñas y mujeres puedan vivir su menstruación de una manera adecuada.

Tal como hemos visto a lo largo del trabajo, la visualización de la menstruación como tema de agenda pública se ha instalado en los últimos años en nuestro país a partir de diversas acciones impulsadas por organizaciones, colectivos, y gobiernos.

En este proyecto se llevaron a cabo talleres sobre educación menstrual enfocados a las personas sujetas de estudio (niñas, niños, adolescentes, mujeres y personas menstruantes en movilidad), ubicadas en espacios de alojamiento temporal y en escuelas, en los 18 espacios ya mencionados de análisis. En ellos participaron un total de 1,884 personas cuyo rango de edad iba de los 7 a los 81 años. Los países de procedencia registrados incluyen Cuba, Venezuela, Honduras, El Salvador, Guatemala, Colombia, México, Haití y Afganistán.

Los retos de menstruar en tránsito atravesando áreas peligrosas, hacen que la gestión menstrual sea un factor secundario, pues la supervivencia, la seguridad y el alimento pasan a ser lo más importante. Es por eso que muchas de las mujeres y adolescencias menstruantes toman pastillas que detienen la menstruación durante el trayecto, ya que en estos sitios y momentos, los productos y suministros menstruales no suelen estar disponibles.

Este proyecto logra un aumento de conocimiento sobre gestión menstrual y normalización de la menstruación como un tema de la agenda pública; fomento de hábitos saludables; incremento en la confianza y comunicación; atención a grupos vulnerables y el impacto en la salud y bienestar.

Para dicho proyecto, la educación menstrual se comprende como el conjunto de herramientas que permiten que la sociedad adquiera y difunda los conocimientos para que la niñez, adolescentes, mujeres y personas menstruantes, puedan gestionar su menstruación de manera segura y digna. Con base en esto, se diseñaron propuestas educativas y de sensibilización dirigidas al personal clave de espacios de alojamiento temporal, centros de atención y escuelas, como hacia la niñez y personas en situación de movilidad dentro de estos espacios, como son: el plan de estudios de gestión menstrual en escuelas; plan de estudios de gestión menstrual en espacios de alojamiento temporal; curso de sensibilización para personas clave y cursos de sensibilización para personas no menstruantes sobre gestión menstrual.

Las políticas públicas deben hacer mucho más que proporcionar instalaciones de agua, saneamiento e higiene y productos menstruales; el reto es ir más allá y ser lo suficientemente integrales para fomentar entornos propicios que promuevan y aseguren los derechos humanos de la niñez, adolescentes, mujeres y personas menstruantes. Una buena política menstrual debe abordar problemas de estigma y discriminación, acceso productos y disponibilidad de opciones, instalaciones para la gestión de la higiene menstrual y soluciones para la disposición de desechos. Como recomendación puntual, deben existir políticas públicas que abarquen programas educativos exhaustivos en las escuelas y espacios de alojamiento temporal, asegurando siempre el acceso a la información sobre higiene, salud reproductiva, derechos menstruales y el acceso a productos sanitarios suficientes.

Es esencial garantizar instalaciones sanitarias adecuadas y recursos menstruales disponibles en espacios de alojamiento temporal, centros de atención y trámites, y escuelas, además de proporcionar servicios de apoyo psicológico para abordar los aspectos emocionales relacionados con la menstruación. La elaboración de éstas debe ser incluyente y sin estigmas, involucrando a la comunidad en programas de capacitación, y estableciendo mecanismos de seguimiento y evaluación continua, para asegurar así, la efectividad y sostenibilidad de estas acciones.

María Mandiola Toticaguena
Secretaria de Igualdad de Género



Con el apoyo de:



**SECRETARÍA
DE IGUALDAD
DE GÉNERO**

GOBIERNO DE CHIAPAS



Redactado por:

*Dana Maya Chong, Mónica Díaz Cardozo, Mariana González Magaña,
Abril Páez Rosano y David A. Sánchez Garduño*

Ilustrado por:

Andrea J. Olvera Muñoz y Perla T. Corona Sánchez



períodos en movimiento



CADENA

en alianza
con

unicef

