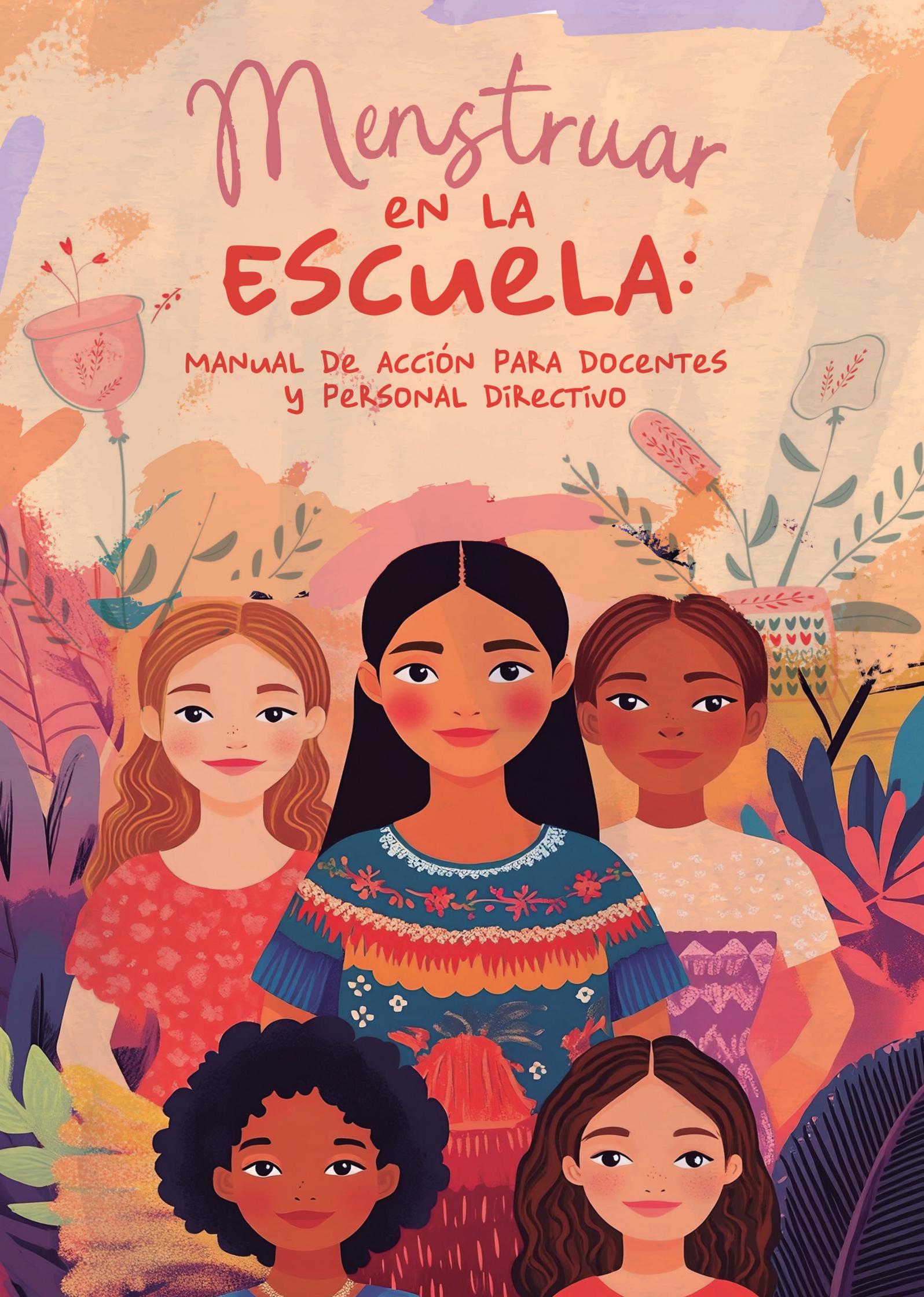


Menstruar EN LA ESCUELA:

MANUAL DE ACCIÓN PARA DOCENTES
Y PERSONAL DIRECTIVO





femmex
- FUNDACIÓN -

Menstruar EN LA ESCUELA:

MANUAL DE ACCIÓN PARA DOCENTES Y PERSONAL DIRECTIVO

MEXICANOS PRIMERO

Patricia Vázquez del Mercado, Presidenta Ejecutiva
Maura Rubio, Directora de Visión y Contenido
Alejandro Ordóñez, Director de Vinculación Estratégica
Alejandra Arvizu, Directora de Monitoreo de Políticas Educativas
Teresa Gutiérrez, Directora de Monitoreo de Indicadores
Alejandra Díaz-Corona, Coordinadora de Comunidad
Laura Ramírez, Directora de Fortalecimiento de Comunidades Educativas
Viviana Rodríguez, Coordinadora de Monitoreo
Luz Romano, Directora de Comunicación
Sonia del Valle, Directora de Comunicación Educativa
Alfonso Rangel, Especialista en Diseño
Kenya Ramírez, Coordinadora de Medios
Begoña Suárez, Coordinadora de Judicialización
Gustavo Rojas, Director de Investigación
Jeny Farías, Directora de Proyectos y Operaciones
Francisco Meléndez, Coordinador de Tesorería y Sustentabilidad
Alicia Calderón, Auxiliar de Operaciones.
Guadalupe Trujillo, Coordinadora de Operaciones
Marimar Martínez, Auxiliar de Servicios Generales

FUNDACIÓN FEMMEX

Artemisa Belmonte, Secretaria General
Graciela Ramírez, Tesorera
Cristina Mendoza, Asociada
Jeny Farías, Asociada
Nancy López, Asociada
Carla Farías, Asociada
Vanessa Gómez, Especialista en comunicación estratégica y vocería
Jaqueline Bernal, Especialista en salud
Nelly García, Especialista en salud socioemocional
Nayeli Rangel, Vocera
Pilar Pavón, Especialista en comunicación digital
Alicia Ganem, Especialista en relaciones públicas
Irene Almonte, Vocera

COORDINACIÓN:

Jeny Farías

AUTORAS:

Jeny Farías

Cristina Mendoza

Graciela Ramírez

Laura Ramírez

Patricia Vázquez del Mercado

REVISIÓN DE CONTENIDO:

Maura Rubio

DISEÑO EDITORIAL:

Carolina Káram

Este manual se elaboró sin fines de lucro, con el propósito de que llegue a la mayor cantidad posible de personas. Siéntete libre de difundirlo o reimprimirlo dando el crédito correspondiente a

Mexicanos Primero Visión 2030 y a Fundación Femmex.

Nota sobre uso DEL LENGUAJE

Algunas personas pueden considerar innecesario o incorrecto emplear las expresiones “todas y todos”, “niñas y niños”, “las y los”, etc. No obstante, en este trabajo las usamos deliberadamente, como un esfuerzo pequeño pero importante por visibilizar los distintos géneros y avanzar en la perspectiva de igualdad en la diversidad. En este trabajo nos referimos principalmente a las niñas y adolescentes, sin embargo, conscientes de las identidades diversas, no perdemos de vista la presencia de otras personas menstruantes en los entornos escolares. Si bien a lo largo de la lectura, esta forma de emplear el lenguaje inclusivo puede resultar reiterativa, al escribir priorizamos los valores y principios que sostenemos en las organizaciones de las que formamos parte. Las autoras asumimos el posible juicio sobre la falta de rigurosidad desde el punto de vista de la gramática del español.



Índice

06

**CARTA A TI MAESTRA, MAESTRO,
DIRECTORA, DIRECTOR.**

07

INTRODUCCIÓN

10

LOS TRES COMPONENTES BÁSICOS

11

1. EDUCACIÓN

1.1. Preparación.....**12**

1.2. Información y acompañamiento.....**17**

1.3. Seguimiento continuo.....**20**

22

2. INSUMOS

2.1. ¿Cuáles son los productos de
higiene menstrual?.....**22**

a) Productos de uso externo.....**23**

b) Productos de uso interno.....**26**

2.2. Acceso a productos de higiene
menstrual en la escuela.....**28**

a) ¿Qué hacer antes de una
entrega?.....**29**

b) Distribución y entrega de
productos.....**30**

2.3. ¿Qué hacer si mi escuela
recibe apoyo de algún programa
gubernamental?.....**32**

34

3. INFRAESTRUCTURA ADECUADA

a) Paso 1: Diagnóstico.....**35**

b) Paso 2: Ejecución.....**36**

c) Paso 3: Acciones continuas**38**

42

COMENTARIOS FINALES

43

PARA SABER

44

BIBLIOGRAFÍA

Carta a ti

MAESTRA, MAESTRO, DIRECTORA, DIRECTOR

Estimada Maestra, Estimado Maestro:

Quiero iniciar esta carta reconociendo tu invaluable labor y compromiso con la educación. Sabemos que, día a día, trabajas incansablemente para que tus estudiantes encuentren en la escuela un espacio de aprendizaje, respeto y crecimiento. Este manual fue pensado con ese mismo espíritu: ser una herramienta que te apoye a seguir transformando el entorno escolar en un espacio más inclusivo, respetuoso y libre de discriminación.

En sus páginas encontrarás estrategias diseñadas para eliminar las barreras que la pobreza menstrual impone sobre la permanencia, el aprendizaje y la participación de muchas niñas y adolescentes.

La menstruación es un proceso biológico natural que, lamentablemente, sigue rodeado de estigmas y prejuicios que afectan a millones de estudiantes. Estas ideas limitan sus derechos y oportunidades, llevándolas a ausentarse de la escuela o a no aprovechar plenamente los días de su periodo menstrual.

Este manual aborda tres pilares fundamentales para lograr una menstruación digna en la escuela:

1. Educación menstrual: Proporciona información oportuna y adaptada a las edades y necesidades de tus estudiantes, con el objetivo de derribar prejuicios y fomentar decisiones informadas.
2. Acceso a insumos menstruales: Brinda opciones sobre productos menstruales y promueve su disponibilidad para las estudiantes, y por qué no también para maestras.
3. Infraestructura sanitaria adecuada: Ayuda a evaluar el estado de las instalaciones escolares y planear acciones para dignificarlas.

Tu dedicación y sensibilidad tienen el poder de erradicar tabúes y construir comunidades escolares donde ninguna niña o adolescente sienta vergüenza o temor por algo tan natural como su menstruación. La educación sobre este tema beneficia no solo a quienes menstrúan, sino que fortalece la empatía, conciencia y participación de toda la comunidad escolar.

En nombre de todas las personas que contribuyeron a la creación de este manual, te agradezco profundamente tu compromiso con una educación inclusiva. Te invito a usarlo como un instrumento para el cambio y a compartir con nosotras tus reflexiones y experiencias al implementarlo.

Con gratitud y admiración siempre,

Patricia Vázquez del Mercado
Presidenta Ejecutiva de Mexicanos Primero

INTRODUCCIÓN

La menstruación es un proceso biológico normal y natural que forma parte del desarrollo de niñas, adolescentes y mujeres. No obstante, en distintos contextos, es un tema rodeado de estigmas, estereotipos, desinformación y barreras prácticas que ponen en riesgo su salud y bienestar emocional y vulneran sus derechos humanos.

En el mundo, millones de personas menstruantes carecen de las condiciones para tener una **menstruación digna**. No tienen acceso a productos menstruales, agua, jabón, instalaciones sanitarias, información y, principalmente, a una educación acerca de qué es y cómo manejar la menstruación con dignidad. Al conjunto de estas privaciones se le denomina **pobreza menstrual**, un problema que se ha puesto de relieve como un asunto de derechos humanos.

El principio fundamental de los derechos humanos de que todas las personas son iguales en dignidad se soslaya cuando quienes menstrúan, no cuentan con las condiciones sanitarias adecuadas para gestionar su periodo menstrual con higiene y experimentan discriminación, exclusión, acoso, aislamiento, impotencia, vergüenza, miedo, falta de confianza, etc. La pobreza de las familias, la desigualdad de género, las pautas socioculturales, la falta de políticas públicas que respondan a esta problemática, o la desatención de las autoridades, dan lugar a que la menstruación se convierta en un periodo de privaciones diversas que afecta el ejercicio pleno de los derechos humanos.

Desde hace una década, hay un cambio significativo en la forma como se habla de la menstruación.¹ En 2019, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) reconoció expresamente que el descuido en la gestión higiénica de la menstruación es un problema en escuelas, lugares de trabajo, centros de salud e instalaciones públicas, con efectos negativos en la igualdad de género y los derechos humanos, incluyendo el derecho a la educación y el derecho a disfrutar del más alto nivel posible de salud física y mental. Además, este año (2024), el Consejo de Derechos Humanos de la ONU aprobó la primera resolución sobre la "Gestión de la Higiene Menstrual, Derechos Humanos e Igualdad de Género", la cual destaca cuestiones como la vergüenza, el tabú, el estigma, las ideas equivocadas, los mitos y la exclusión como resultado de información, servicios de salud, productos menstruales e infraestructuras sanitarias insuficientes (UNFPA, 2022; ONU, 2024).

En las escuelas, es frecuente que niñas y adolescentes no sepan qué es la menstruación, y mucho menos cómo deben manejarla higiénicamente y sin riesgos.

1 En 2014, por iniciativa de la ONG alemana WASH (Water, Sanitation and Hygiene), se designó a los días 28 de mayo como el Día de la Higiene Menstrual. <<https://www.wash-united.org/>>, <<https://www.menstrualhygieneday.org/>>.

Si además carecen de recursos para adquirir productos o insumos menstruales y no hay instalaciones sanitarias adecuadas, su menstruación puede convertirse en un obstáculo para que asistan a clases o afectar su desempeño como estudiantes, lo que vulnera su derecho a la educación.

Se estima que en el mundo una niña o adolescente falta a la escuela de 1 a 4 días cada mes debido a la menstruación; en México, 4 de cada 10 prefieren quedarse en casa que ir a la escuela durante su periodo menstrual (UNICEF, s/f). En consecuencia, es posible que dejen la escuela e interrumpan su aprendizaje y su trayecto educativo lo que a su vez, acrecentará las brechas de desigualdad de género. ¿Podemos construir entornos escolares distintos que garanticen a millones de niñas y adolescentes una menstruación digna?

Menstruar en la escuela: Manual de acción para docentes y personal directivo tiene el objetivo de contribuir a reducir la pobreza menstrual y promover la menstruación digna en las escuelas. El manual proporciona información y presenta recomendaciones, herramientas y propuestas de acción que puedan servir como punto de partida para generar cambios desde la comunidad escolar, orientados a la promoción y protección de los derechos de las personas menstruantes. En el contexto de la escuela y con base en la experiencia de quienes integran la comunidad escolar, es posible imaginar y hacer realidad una escuela inclusiva y equitativa que fortalezca espacios de aprendizaje donde se reduzca la pobreza menstrual y se promueva decididamente la menstruación digna.

Para ello, es necesario abordar la problemática a partir del reconocimiento de las desigualdades estructurales y con perspectivas de género y derechos humanos, aportando soluciones en los niveles del sistema educativo, responsabilidad de las autoridades competentes, así como de la escuela, involucrando cotidianamente a toda la comunidad, al personal directivo, docente y administrativo, las familias y a las y los estudiantes. Solo con un enfoque consciente y comprometido podemos asegurar que todas las estudiantes cuenten con las condiciones necesarias en su proceso educativo, para evitar que su ciclo menstrual sea motivo de discriminación o exclusión, sin dejar a nadie atrás.

El manual incluye tres componentes básicos de la menstruación digna en el ámbito escolar: la educación, los insumos menstruales y la infraestructura. En cada uno de ellos, maestras y maestros pueden identificar oportunidades para mejorar y avanzar paulatinamente en la construcción colaborativa de espacios seguros. Al generar conciencia y tomar acciones concretas, contribuimos a la menstruación digna de las niñas y adolescentes y a la construcción de un mejor entorno para todas y todos, desde la cultura de la colaboración.

Luego de la publicación del estudio **"Menstruar en la Escuela"**, que recoge avances legislativos y buenas prácticas de las autoridades educativas, así como diversas reflexiones derivadas de la experiencia, quedaba pendiente continuar con la conversación desde la cotidianidad escolar de las y los docentes, así como del personal directivo. **Mexicanos Primero** y **Fundación Femmex** colaboraron en esta iniciativa con el ánimo de promover que la menstruación no sea una limitante para que las y los estudiantes puedan estar, aprender, y participar en la escuela y de esta forma, se proteja y garantice su derecho a aprender.

TABÚ

ESTIGMA

DESINFORMACIÓN

BARREERAS

LÍMITES



Los tres COMPONENTES BÁSICOS

Para fomentar una menstruación digna y atender la pobreza menstrual en entornos escolares, entendida como la limitación o carencia respecto a insumos, infraestructura adecuada y educación, se requiere considerar tres componentes:

1.

EDUCACIÓN MENSTRUAL, con información oportuna y pertinente dirigida a las y los estudiantes de acuerdo con su edad y madurez, orientada a romper prejuicios y tomar decisiones adecuadas.

2.

Acceso A INSUMOS o productos para la gestión menstrual, con la posibilidad de elegir entre distintas alternativas, la que mejor se adecue a cada persona de acuerdo con su gusto y contexto.

3.

INFRAESTRUCTURA ADECUADA, que consiste en contar con instalaciones sanitarias apropiadas, como son baños con suficiente privacidad, ventilación y agua entubada y potable, así como botes de basura para depositar higiénicamente los desechos.

1. EDUCACIÓN



Para que el tema de la menstruación sea tratado en la escuela es indispensable que toda la comunidad escolar (docentes, personal directivo y administrativo, estudiantes, familias) tenga información confiable y clara. La menstruación es un proceso biológico propio de las mujeres pero los varones también deben estar informados porque es un proceso fisiológico natural, pero sobre todo, para comprender la importancia de contribuir a que ellas gocen del derecho a una menstruación digna.

Es fundamental que la escuela promueva una educación menstrual basada en evidencia científica para evitar mitos y tabúes que puedan confundir a las y los estudiantes o generar vergüenza, burlas o exclusión.

Si eres docente, directora o director escolar tienes una gran responsabilidad pero también una valiosa oportunidad para generar un entorno seguro donde las niñas aprendan sobre la menstruación y puedan gestionarla adecuadamente. Además, le sugerimos fomentar que la comunidad educativa en su conjunto trabaje para lograr una escuela incluyente y con igualdad de género, en la que ninguna niña o adolescente se sienta estresada o avergonzada en los días de su periodo menstrual.

1.1 PREPARACIÓN

En la escuela se pueden realizar diversas acciones para lograr el objetivo, aquí encontrarás algunas ideas.

A) REVISAR EL TEMA CON EL COLECTIVO DOCENTE

Es pertinente abordar el tema con todo el personal para asegurar que cuenten con la información precisa sobre la menstruación y así puedan acompañar a las y los estudiantes de la mejor manera. Podrían designar un tiempo en la sesión de algún Consejo Técnico Escolar y proponer que todas las maestras y maestros conozcan aspectos básicos relacionados con la menstruación.

Identifica si las y los docentes tienen información errónea o prejuiciosa, derrumben mitos o desinformación en un ambiente de respeto. Aquí algunas preguntas detonadoras.

• Si eres mujer, ¿cómo viviste tu primera menstruación? ¿Qué información tenías al respecto? ¿Recuerdas cómo te sentiste? ¿Cómo reaccionó tu mamá u otras mujeres de tu familia? ¿Y los varones? Si eres hombre, ¿te enteraste de lo que les pasa a las mujeres de tu casa, respecto a la menstruación?

• ¿Tienes alguna creencia asociada a la menstruación? Por ejemplo, ¿te dijeron que las mujeres no pueden realizar alguna actividad mientras están en su periodo? ¿Alguna vez escuchaste que se relacionara a la menstruación con algo sucio?

• ¿Qué información te dieron en la escuela y en tu casa? ¿Cómo afectó esto después en tu vida adulta?

• Si eres mujer, ¿cómo se vivía la menstruación con tus compañeros de clase cuando eras estudiante? ¿Había burlas? ¿Se podía hablar del tema? ¿Cómo se comportaban las y los maestros?

• ¿Qué información crees que deben tener las y los estudiantes hoy en día sobre el tema?

• ¿Cuál debe ser el papel de la escuela en la mejora de la salud menstrual de las niñas y mujeres? ¿Cómo puedes contribuir tú como docente?



B) INCORPORA EL TEMA DE LA MENSTRUACIÓN EN TU PLANEACIÓN

Será más fácil generar proyectos interdisciplinarios si hay un acuerdo en el colectivo docente acerca de cómo incorporar el tema en proyectos y actividades a lo largo del ciclo escolar. En el marco de la Nueva Escuela Mexicana, estos proyectos pueden abordarse de manera transversal integrando diferentes materias. Explora la posibilidad de trabajar de esta forma para que la menstruación no se quede como un tema aislado o solamente vinculado a su aspecto biológico, sino también tomando en cuenta sus implicaciones emocionales, sociales, económicas, culturales, y que también puede expresarse a través de las artes y el cuidado corporal en la clase de educación física durante el ciclo menstrual.

Identifica además, información que permita a las y los estudiantes, especialmente a niñas y adolescentes, aprender sobre autocuidado, es decir, todas aquellas prácticas y hábitos que se realizan de manera consciente para mantener y mejorar su bienestar físico, emocional y mental. Explicarles qué implica tomar decisiones y llevar a cabo acciones diarias que promuevan su propia salud.

* EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Dedica un tiempo a leer el libro para cuartodeprimaria "Nuestros saberes" en donde se explican los órganos que intervienen en la menstruación y los ciclos hormonales, con información y un ejercicio práctico de calendario menstrual. Además, el libro "Proyectos de aula" incluye un ejercicio de autoconocimiento llamado "Mi cuerpo está cambiando". Adicionalmente, revisar la lección "La menstruación en el mundo" en "Nuestros saberes" de sexto grado.

* EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

Es fundamental abordar los cambios físicos y emocionales que ocurren en la pubertad y también las dudas que esto conlleva. Es una etapa donde resulta crucial eliminar los prejuicios y acompañar a las adolescentes para que gestionen el tema desde el autocuidado, sin burlas o acoso que pueda tener un impacto negativo en la asistencia, permanencia y aprendizaje en la escuela.

El libro de **“Ética, naturaleza y sociedades”** incluye contenido para reflexionar sobre los problemas ambientales, por lo que se puede hablar del impacto de los productos menstruales desechables contaminantes *versus* las opciones más amigables con el medio ambiente. En ese mismo libro se aborda el tema de los derechos de las mujeres y los movimientos feministas, lo que se puede vincular con los movimientos por el reconocimiento de los derechos humanos, etc. Puedes incorporar preguntas con tus estudiantes en distintos momentos del ciclo escolar para relacionar el tema con diferentes campos formativos.

Aquí ALGUNAS PREGUNTAS DETONADORAS:

• **¿Han pensado que las mujeres en cualquier profesión u oficio gestionan de distintas maneras sus menstruaciones? ¿Cómo imaginas que lo hace una deportista, una bombera o una astronauta?**

• **¿Por qué es importante considerar la salud menstrual como un derecho humano?**

• **¿Cuál es la relación entre la garantía del derecho a la salud o a la educación y la menstruación?**

• **¿Qué impacto tiene la salud menstrual en la vida de las mujeres y de la sociedad en general?**

• **¿Por qué es importante para toda la sociedad -hombres y mujeres- eliminar los prejuicios sobre la menstruación?**

• **¿Qué impacto tiene la menstruación en la economía de las mujeres?**

• **¿Qué es la pobreza menstrual y por qué es importante eliminarla?**

• **¿Qué movimientos sociales han abordado temas que impactan a las mujeres como el de la menstruación?**

*** TODOS PISANDO EL MISMO SUELO**

Es importante identificar si todas y todos los estudiantes que llegan al primer grado de secundaria tienen información similar. Considera que pueden venir de primaria sin haber tratado el tema o haberlo hecho de manera poco profunda, o recibieron información incompleta o inadecuada. Aquí algunas preguntas detonadoras para un diagnóstico inicial.

- **¿Sabes qué es la menstruación?**

- **¿Conoces las fases del ciclo menstrual?**

- **¿Sabes qué se debe hacer cuando una niña o mujer está en su periodo menstrual?**

- **¿Por qué es importante que todas las niñas y mujeres tengan una buena salud menstrual?**

- **¿Cuál es la mejor manera de actuar si una compañera necesita apoyo cuando está en su periodo menstrual?**

- **¿Sabes cuáles son los productos que se usan durante la menstruación?**

- **¿Qué otra información te gustaría conocer sobre el tema de la menstruación sana?**

c) CONSIDERA LA DIVERSIDAD

El proceso de cada niña y adolescente es diferente, por lo que es importante considerar la diversidad de situaciones que pueden presentarse. Si en tu escuela hay niñas o adolescentes con alguna condición de discapacidad acércate a la Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular (USAER) o a la Unidad de Educación Especial y Educación Inclusiva en Ciudad de México (UDEEI) para determinar cómo se les apoyará a ellas y a sus familias en el proceso. Si estás en un Centro de Atención Múltiple (CAM) y hay estudiantes con discapacidad severa, conoce las particularidades de cada una y trabaja con las familias y con el colectivo docente para determinar qué estrategias se requieren en cada caso.

Puede ser que dentro de la diversidad que nos caracteriza como seres humanos también haya casos de diversidad sexual entre los que se encuentren personas que no se identifican con el sexo biológico con el que nacieron. Indaga si dentro de tu comunidad hay personas que necesiten apoyo concreto y trabaja con docentes, familias y estudiantes para eliminar prejuicios, se acepte plenamente a todas las personas y se les apoye para que en este caso concreto la gestión de la menstruación no sea un factor detonante de discriminación.

También es posible que dentro de tu comunidad tengas diversidad de credos culturales o religiosos, recuerda que cada persona es libre de elegir sus creencias pero esto no puede ser razón para limitar los derechos y en particular, el derecho a una menstruación digna. Si fuera el caso, conversa con las familias y lleguen a un acuerdo sobre cómo manejar el tema sin que sea una transgresión a sus creencias, pero tomando en cuenta que tanto el derecho a la menstruación digna como el derecho a aprender son derechos humanos que deben de garantizarse.

El respeto a la diversidad ayudará a fortalecer tu comunidad ya que generará un ambiente de seguridad y tolerancia para todas las personas y te permitirá contar con estrategias específicas en los casos que se requieran.

1.2 INFORMACIÓN Y ACOMPañAMIENTO

Una vez que cuentas con un plan de trabajo sobre el tema desarrollado con el colectivo docente, viene el proceso de implementación durante el ciclo escolar en un marco de aprendizaje constante. Para ello, te dejamos algunas pautas que pueden ser de utilidad:

A) ESCUCHA A TUS ESTUDIANTES

Empieza por preguntar a las niñas, adolescentes, y si fuera el caso, otras personas menstruantes si tienen dudas y si hay alguna manera de abordar el tema con el que se sientan más cómodas. Después, incorpora a los varones, identifica prejuicios y burlas y determina acciones concretas para hablar sobre el tema con base en información científica y de manera asertiva en la dimensión emocional; prepara estrategias para hacer frente a posibles casos de acoso.

B) DENTRO Y FUERA DEL AULA

Además de abordar el tema en distintas materias, es importante identificar qué se puede hacer en otros espacios escolares: ¿resultaría útil generar campañas de sensibilización con carteles en los baños o patios de recreo, en los tableros de aviso o en la enfermería?

c) FORTALECE LAS REDES DE APOYO

Genera una comunidad comprometida con la garantía del derecho a la menstruación digna realizando diversas acciones:

- Fomenta el respeto y la empatía entre las y los estudiantes

Las compañeras y amigas son un pilar importante para acompañar a una estudiante durante el periodo menstrual, pero también es importante trabajar con los varones desde la empatía, para que puedan apoyar a sus compañeras en caso de ser necesario.

- Conversa con las familias

Muchas de las prácticas de higiene se aprenden de inicio, en la familia, sin embargo, la escuela no puede ser ajena a esto y más aún cuando el tema de la menstruación puede ser complicado de tratar por vergüenza o tabúes. Es importante conversar con las mamás, papás y otros cuidadores y cuidadoras para generar estrategias conjuntas y también para que recuerden que este es un tema natural que conviene abordar en casa, de preferencia antes de la menarquia o primera menstruación.

La familia juega un papel fundamental en el acompañamiento físico y emocional de niñas y adolescentes, por lo que es importante que cuente con información adecuada para que poco a poco pueda dejar a un lado los prejuicios que limitan la comunicación. En la escuela, puedes dar pláticas o realizar talleres sobre el tema para madres, padres y personas cuidadoras.

- Involucra a todo el personal escolar

Además del personal docente, es importante que el personal administrativo y de intendencia esté informado para acompañar a las estudiantes. Si además hay personal de orientación para el apoyo emocional, enfermera, personal de salud u otras personas dedicadas al bienestar del estudiantado, conversen para que brinden atención con perspectiva de género y de derechos humanos. Estas personas pueden ser grandes aliadas para erradicar burlas o acoso ya que pueden orientar a quienes los fomentan y dar apoyo a quienes se afectan con conductas de intolerancia relacionadas con la menstruación.



- **Organiza espacios de diálogo entre las estudiantes**

Realiza sesiones para que platicuen entre ellas sus experiencias. Pueden circular materiales de lectura que contengan información sobre la menstruación y las emociones a su alrededor; fomenta que compartan sus ideas y cómo se sienten. Estos espacios además son propicios para hablar sobre la resiliencia o capacidad de adaptarse a situaciones adversas con resultados positivos. Esto será valioso ya que, aunque se trabajará por conseguir entornos libres de burlas y acoso dentro de la escuela, fuera de ella podrán continuar expuestas: trabaja en su seguridad, autoestima y en la convicción de que la menstruación no es nada de qué avergonzarse ni lastre alguno que les impida conseguir sus metas.

- **¿Los varones también deberían recibir educación menstrual?**
Existen dudas sobre cómo tratar el tema de la educación menstrual en los grupos mixtos o integrados sólo por varones. No está de más recalcar que la información deben de recibirla de manera integral tanto niñas y niños, como las y los adolescentes, sin estigmas y de forma abierta en el aula.

Puede ser de utilidad para los grupos mixtos, separar a las niñas en una primera sesión que permita abundar en preguntas y respuestas sin que se vean afectadas por la vergüenza, así como explicar más a fondo cuestiones prácticas como el uso de insumos de gestión menstrual; y por otro lado, sensibilizar a los niños y adolescentes sobre el respeto y la empatía para luego, en sesiones posteriores, abordar el tema con el grupo completo. Esto deberá decidirse de acuerdo con cada caso y contexto.

1.3 SEGUIMIENTO CONTINUO

A) EVALUAR Y REAJUSTAR

Mide periódicamente el nivel de comprensión del tema a través de dinámicas de conversación por equipos o con ejercicios de preguntas y respuestas. Mantén una mentalidad abierta que permita ajustar la estrategia si fuera necesario.

Habla también con docentes y familias para que entre todas y todos puedan identificar qué dudas surgieron en las y los estudiantes.

B) ATENCIÓN CONSTANTE Y TRANSVERSAL A LA PARTE EMOCIONAL

Es fundamental que las niñas, adolescentes y mujeres de tu comunidad escolar se sientan seguras y en un ambiente de respeto, en el que puedan expresar sus emociones especialmente en los días del periodo menstrual y durante los cambios propios de la pubertad. En caso de llanto, tristeza, vergüenza o enojo, evita comentarios negativos o que busquen reprimir las emociones, en lugar de ello, trabaja con el personal docente y en su caso, con el personal de orientación educativa o la USAER para contar con herramientas que permitan trabajar estas emociones.

C) VE MÁS ALLÁ: GESTIONA APOYOS EXTERNOS

Además de contar con toda la comunidad educativa para implementar los cambios necesarios y generar un espacio seguro, puedes también recurrir a otros docentes de tu zona o a la supervisión escolar.

- Si cuentas con servicios de USAER esta puede ser una opción adecuada para generar estrategias de apoyo emocional y seguimiento de casos especiales.

- Una sugerencia pertinente es que te pongas en contacto con las escuelas de educación primaria o secundaria más cercanas y conversen sobre estrategias conjuntas que permitan un tránsito adecuado entre niveles.

- Puedes generar alianzas con organizaciones sociales que trabajen temas de menstruación digna y género para que apoyen con pláticas o capacitaciones, o incluso consultar dentro de las familias de tu comunidad si hay voluntarias interesadas en hablar de sus experiencias.

- Recurre al DIF nacional, estatal o municipal para indagar si tienen programas relacionados con educación menstrual.²

EXIGIR A LAS AUTORIDADES

Finalmente, sabemos que la escuela no puede sola. Para que las niñas y mujeres en México tengan una menstruación digna, es fundamental el papel de la autoridad. Es importante exigir como comunidad escolar responsable de la proteger el derecho a la educación, que las políticas educativas o programas sociales se implementen efectivamente, además, es indispensable apoyar la formación docente adecuadamente y promover mediante campañas informativas periódicas, temas relacionados con la pobreza menstrual y la menstruación digna.

² En el Estado de México, por ejemplo, el DIF da pláticas con ginecólogos que pueden fortalecer tu estrategia educativa.



2. INSUMOS

2.1. ¿CUÁLES SON LOS PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL?

El segundo componente para erradicar la pobreza menstrual es el acceso a productos para gestionar la menstruación de manera sana. Debido a que estos son diversos, no todos resultan adecuados para todas, por lo que es importante que tú y toda tu comunidad escolar conozcan las opciones disponibles.



A) PRODUCTOS DE USO EXTERNO

Son aquellos que no se introducen en el cuerpo.

• Toallas sanitarias o femeninas

- ¿Qué son?

Son productos absorbentes que se colocan sobre la ropa interior y absorben el flujo de la menstruación. Es la opción más popular en México. Están hechas de material absorbente y las hay desechables o reutilizables de tela.

En cuanto a las desechables, existen muchas variantes dependiendo del tipo de flujo, si se usará durante el día o la noche, el material de fabricación, el grosor, el largo y pueden o no tener "alas" laterales para una mayor fijación a la ropa.

- ¿Cómo se utilizan?

Se usan sobre la ropa interior. Las desechables tienen un pegamento que se adhiere a la ropa interior y las de tela botones o velcro para fijarla durante el tiempo que se van a usar.

- ¿Cada cuánto tiempo se desechan?

Las desechables pueden utilizarse hasta por 6 horas, dependiendo de la cantidad de flujo y se desechan en el bote de basura, de preferencia envueltas en la bolsita de la nueva toalla o en papel sanitario.



-¿Cada cuánto se cambian las de tela?

Depende del flujo del día, pero se recomienda no utilizarlas por más de cuatro horas. Se aconseja llevar una bolsa de tela o plástico reutilizable para guardar la unidad que se retira al colocar una limpia.

Para limpiarlas, se remojan por algunas horas y luego se lavan con agua fría y jabón neutro. No se recomienda emplear ningún producto químico para blanquearlas o desinfectarlas, ya que tienen contacto con el cuerpo.

Esta opción es amigable con el medio ambiente al ser reutilizables y de materiales que duran entre 3 y 5 años dependiendo del uso y cuidado.

• Calzones menstruales

-¿Qué son?

Es ropa interior impermeable, lavable y reutilizable, por tanto, es una alternativa ecológica y sostenible. Tienen la apariencia de unos calzones o bragas normales, sin embargo, cuentan con capas de tela especiales que permiten absorber la sangre de la menstruación.



-¿Cómo se utilizan?

Se pueden utilizar en vez de la ropa interior de todos los días, absorben el flujo del periodo como una toalla sanitaria y se cambian con la frecuencia que le acomode a la usuaria. Se lavan con agua fría y sin productos que puedan causar alguna alergia o reacción en el cuerpo. Es una buena alternativa para las niñas que menstrúan a temprana edad, los días con menos flujo o las noches para dormir más cómodas.

-¿Cada cuánto tiempo se desechan?

Depende de la tela y el uso que se le dan, pero en general se pueden usar entre 50 y 60 veces.

¿Por qué las opciones reutilizables son una buena opción?

En el país, las toallas femeninas desechables son las que más se utilizan. No obstante, también son un producto muy contaminante debido a los materiales con que se fabrican. De acuerdo con el Programa para el Medio Ambiente de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), cada mujer que las usa genera en promedio 60 kilogramos de residuos de estos artículos durante su vida³. En el mercado pueden encontrarse distintas opciones más amigables con el medio ambiente.

3 Información recuperada del Programa para el Medio Ambiente de la ONU, "Toallas sanitarias para frenar la contaminación" <<https://unep.org/es/noticias-y-reportajes/reportajes/toallas-sanitarias-para-frenar-la-contaminacion#:~:text=En%20promedio%2C%20las%20mujeres%20que,toneladas%20de%20desechos%20al%20a%C3%B1o>>.

B) PRODUCTOS DE USO INTERNO

Estos se introducen en el canal vaginal y siempre deben de manejarse con las manos recién lavadas.

- **Tampones**

- ¿Qué son?

Son pequeños rollos de material absorbente, generalmente algodón, que se introducen en el cuerpo. Junto con las toallas sanitarias o femeninas, los tampones son de los productos más comunes, económicos y hasta cierto punto cómodos de usar, sin embargo, también son una opción poco ecológica ya que son desechables y provocan un impacto medioambiental importante.

- ¿Cómo se utilizan?

Se introducen en el canal vaginal para absorber el flujo menstrual. Pueden contar con aplicador plástico que funciona como dispositivo de inyección y tienen un pequeño cordón con el que se retiran para desecharlos en el bote de basura una vez que se termina su uso.

- ¿Cada cuánto se desechan?

Su uso no debe exceder las 4 horas, ya que pasado ese tiempo, representan un riesgo de infección.



- **Copa menstrual**

- **¿Qué es?**

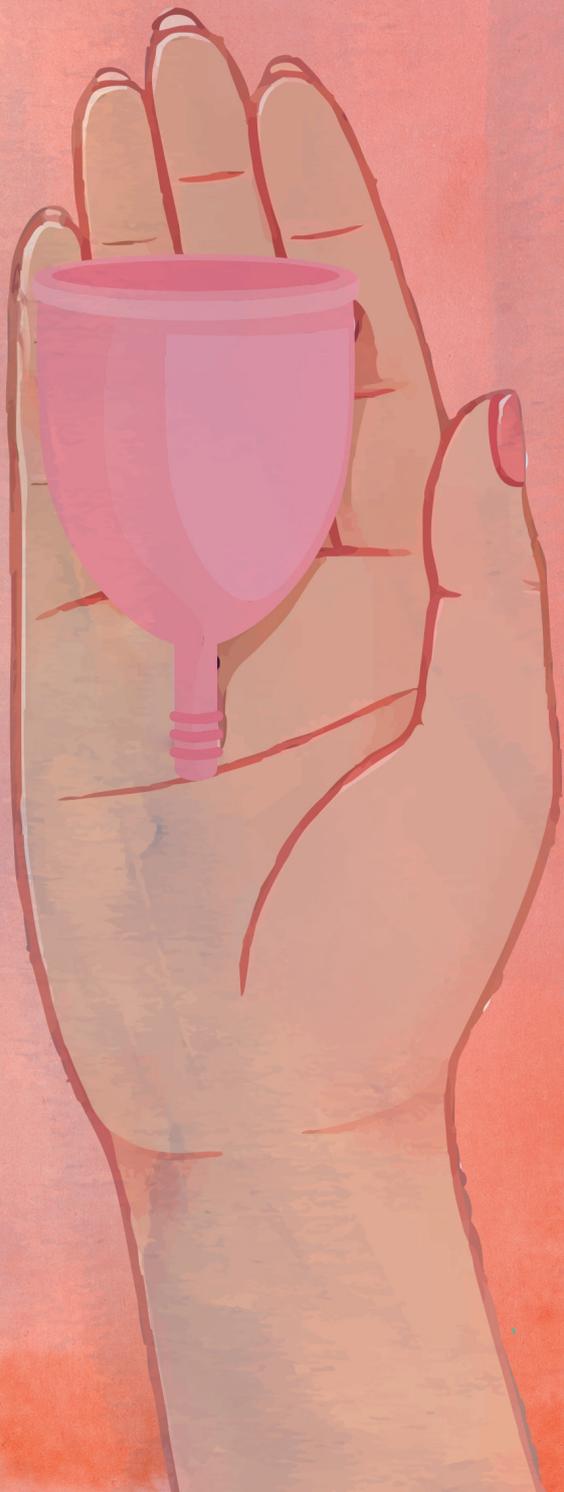
Es un recipiente para recolectar el flujo de la menstruación desde la vagina. Están hechas de silicón de grado médico lo cual evita que se generen gérmenes, no alteran el pH vaginal y son respetuosas con el cuerpo. Son suaves para poder doblarse e introducirse, así que al igual que un tampón, su colocación es sencilla.

- **¿Cómo se utiliza?**

Para usar una copa menstrual primero hay que seleccionar una talla adecuada. La mayor parte de las marcas disponibles manejan 3 tamaños: para adolescentes, para mujeres adultas menores de 30 años y que no han tenido hijos y para mujeres adultas mayores de 30 años o que han tenido hijos.

Se esteriliza antes de cada uso (al inicio del periodo menstrual) y al final. No es necesario esterilizar entre vaciados, únicamente enjuagar con agua limpia antes de volver a colocar. La esterilización se lleva a cabo hirviendo en un pocillo o taza metálica que se destine sólo para este propósito o por medio de vasos de silicón que se meten con agua limpia al microondas.

Con las manos limpias, se dobla para introducirse por el canal vaginal y ahí se acomoda. Después de 4 o 5 horas, puede retirarse, vaciarse y volver a colocarla; puede usarse hasta por 12 horas dependiendo del flujo. Cada copa trae su instructivo para mayor detalle sobre su uso.



-¿Cada cuánto se desechan?

Su tiempo de vida útil puede llegar hasta los 10 años, dependiendo del uso y cuidado que se le dé. Es importante resaltar que por estar en contacto con el interior y mucosas del cuerpo, la copa es de uso personal (no se debe compartir) y no debe lavarse con productos químicos o sustancias tóxicas.

La copa menstrual ha ido ganando popularidad en diferentes países y poco a poco se ha posicionado en el mercado mexicano, debido a que es una alternativa eficaz, sostenible y a largo plazo, económica. Porque, si bien su costo ronda entre los 100 y 900 pesos, tiene un tiempo de vida útil de hasta 10 años, dependiendo de su uso, los cuidados que se le den y la calidad del material del que está hecha.

¿Cuál elegir?

Quienes menstrúan deberían tener la plena libertad de decidir cuál de todas las opciones quieren usar para mantener una higiene íntima óptima y gestionar su menstruación. Para algunas personas, puede ser incómodo o intimidante utilizar productos internos; sin embargo, no hay por qué temer, ya que estos productos se diseñaron especialmente para ayudar a gestionar la menstruación, con materiales apropiados para la higiene íntima. La selección de la opción a emplear depende también del contexto sociocultural y de los recursos económicos con que se cuenten.

2.2. ACCESO A PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL EN LA ESCUELA

Actualmente, hay programas gubernamentales de entrega gratuita de productos menstruales a las escuelas. Si tu escuela ya recibe o está por recibir insumos por parte de las autoridades, te proponemos pasos a seguir para gestionar su entrega a las estudiantes. En caso de no ser así, también hemos incluido una sección con sugerencias alternativas.

A) ¿Qué HACER ANTES DE UNA ENTREGA?

El primer paso es designar al personal que manejará los productos de higiene menstrual quienes deberán observar los siguientes puntos.

Al recibir los insumos:

- Es importante que quienes reciban los insumos puedan cargar cajas pesadas.
- Una vez recibidos los productos, se debe revisar que estén completos, en buen estado y que los paquetes o bolsas de productos menstruales estén debidamente sellados.

¿Cómo almacenarlos?

- Con tu equipo, identifiquen un espacio fresco y seco, donde las cajas no estén expuestas a la luz solar directa.
- Las cajas indican el número de unidades que es posible apilar una sobre otra sin que los productos se dañen. Pon especial atención a esto.
- Revisen la fecha de caducidad de los productos para organizarlos de la siguiente manera: mientras más próxima sea la fecha de caducidad, mayor prioridad en el uso.
- Es buena idea etiquetar de manera visible la cantidad de productos que hay en cada caja.
- Hagan un inventario de los productos recibidos. Lo ideal es que pueda actualizarse con la información de cuántos se van distribuyendo para así, prepararse para solicitar más.



B) DISTRIBUCIÓN Y ENTREGA DE PRODUCTOS

A partir de la revisión de las prácticas más comunes, se han detectado 3 maneras de distribuir los productos. Analiza las siguientes opciones y elige la más pertinente para tu contexto:

- Entrega directa a las alumnas una vez recibidos los insumos por parte del programa estatal.
- Distribución de paquetes por grupo a cargo de la maestra o maestro titular.
- Ponerlas a disposición a solicitud de quienes las necesiten.

1. Entrega directa a las estudiantes, una vez recibidos los insumos por parte del programa estatal.

Esta práctica es la menos recomendable, ya que por lo general se reciben dotaciones de uno o dos paquetes por estudiante. Si estos se reparten tan pronto se reciben en la escuela, se agotan en ese momento y entonces no habrá insumos disponibles para atender futuras necesidades. Se recomienda esta opción solo si el programa estatal de entrega funciona regularmente y, por consiguiente, entrega suficientes insumos.

para cubrir los 8 periodos menstruales estimados en un ciclo escolar para cada estudiante que cursa entre el cuarto y sexto grado de primaria y para la todas las estudiantes de educación secundaria.

2. Distribución de paquetes por grupo y grado escolar a cargo de la maestra o maestro titular.

La entrega por grupo y grado escolar permite distribuir los insumos de forma más equitativa, de acuerdo con las necesidades. Lo más probable es que en los grados de primaria haya menor número de estudiantes que menstrúan, mientras que en educación secundaria, la necesidad será de todas o la mayor parte de las estudiantes.

En este caso la maestra o maestro titular del grupo determinará según el contexto, ponerlos a disposición en algún tipo de dispensario, botiquín caja o canasta en el salón de clases que podrá estar o no a la vista según las características del grupo (que ya hayan tenido educación menstrual o no por ejemplo), o establecer alguna manera para solicitarlos y entregarlos, por ejemplo con el apoyo de alguna estudiante encargada dentro del mismo grupo, que puede ir alternándose durante el ciclo escolar.

3. Ponerlas a disposición a solicitud de quienes las necesiten.

La tercera opción considera un dispensario general para todas las estudiantes que sea colocado en un área común de la escuela al que puedan acudir cada vez que lo necesiten y ya sea que tomen los productos o que les sean entregados a solicitud por una persona responsable y preparada para brindar información sobre su uso. Dentro de esta misma forma de acceso directo, se puede considerar también dejar una canasta o caja en los baños para que directamente las niñas y adolescentes tomen un producto menstrual en el momento que lo necesiten. En esta opción, la persona responsable deberá revisar el nivel del suministro, así como el uso adecuado de los insumos, además de llevar una bitácora para que siempre haya productos disponibles.

PARA CUALQUIERA DE LAS PRÁCTICAS DE ENTREGA:

- **Te proponemos contar con una figura que siempre esté disponible, a quien se le sensibilice y se le dé formación, para resolver dudas sobre el tema de menstruación y uso de productos para su gestión. Para la tercera opción de entrega mediante dispensario en área común la persona encargada de entregar los insumos sería también esta figura. Para difundir en la comunidad escolar la presencia de esta figura y con el propósito de sumar elementos en las conversaciones orientados a normalizar el tema de la menstruación, se sugiere darle un nombre como “Aliada de la luna” u otro que sea fácil de recordar y sea alusivo a la menstruación.**
- **Es necesario informar a las estudiantes desde el primer día de clases, de la forma de acceder a insumos de gestión menstrual en la escuela y de las “Aliadas de la luna”.**
- **Llevar un control sobre las toallas o insumos entregados para determinar cuándo es el momento de solicitar más.**
- **Hacer notar que la discreción no es lo mismo que la secrecía.**
- **No tomar fotografías o videos, pero en caso de tener que hacerlo por alguna indicación de la autoridad, eviten tomar los rostros de las alumnas, además de informarles y solicitar su autorización.**
- **A menos que la autoridad que distribuye los productos de gestión menstrual lo solicite, no es necesario tomar datos personales de las estudiantes, únicamente llevar un registro de cuántas toallas se entregan mensualmente.**
- **En caso de que el inventario no sea suficiente, se puede pedir apoyo de la comunidad escolar a través de dinámicas que se explican más adelante.**



¿Cómo elegir a las Aliadas de la luna?

El puente entre la escuela y las estudiantes serán las Aliadas de la luna. Para designarlas, busca el perfil con el que las niñas y adolescentes se sientan cómodas, es decir, revisa que sea reconocida en la comunidad escolar por su empatía, discreción, respeto hacia todas las personas y apertura con las y los estudiantes.

2.3. ¿Qué HACER Si Mi ESCUELA NO RECIBE APOYO DE ALGÚN PROGRAMA GUBERNAMENTAL?

En este caso se sugiere organizarse como comunidad para tener insumos durante todo el ciclo escolar. En algunas entidades federativas se han aprobado leyes que obligan a las autoridades a entregar productos de gestión menstrual en las escuelas. En nuestro estudio colaborativo "Menstruar en la escuela"⁴ podrás encontrar cuáles entidades cuentan con esta legislación.

⁴ Disponible en <www.ffemmex.org> y <<https://www.mexicanosprimero.org/investigacion.php>>.

En todo caso, se pueden tomar otras acciones que proponemos a continuación. No obstante, es importante mencionar que estas propuestas deberían ser temporales, ya que no resuelven de manera sostenible la garantía del derecho de las niñas y mujeres a una gestión menstrual digna.

A) PRIMERA PROPUESTA: DONA Y REPÓN [O TOMA Y DEVUELVE, DONA Y REABASTECE].

Coloca canastas o cajas en los baños de niñas y mujeres, donde se pondrán a disposición toallas femeninas para que cada quien las use cuando lo necesite. Para poder llevar a cabo esta idea se necesita:

1. Solicitar, mediante una campaña, la donación de toallas a las familias y comunidad escolar en general, y así contar con la primera reserva de productos, con la idea de que las usuarias contribuyan a mantener una buena reserva.
2. Restituir el suministro de toallas con la colaboración de las estudiantes y la comunidad escolar. Se sugiere colocar una señalización con un mensaje como este, por ejemplo: "Si tienes la posibilidad, dona una toalla. Si necesitas una toalla, tómala. Esta canasta es para nosotras, cuidémonos entre todas".

B) SEGUNDA PROPUESTA: LAS ALIADAS DE LA LUNA

Realiza una colecta voluntaria de productos entre las familias y comunidad escolar, cada inicio de ciclo escolar, para tener siempre productos disponibles.

1. Esta propuesta es similar a la primera, sin embargo, difiere en la forma como se entregan los productos. Las toallas y tampones recolectados los podrían tener las Aliadas de la luna y ellas entregar a solicitud de las estudiantes.

2. Las Aliadas de la luna llevarán el registro de cuántas toallas se han utilizado para que antes de que se terminen los productos, puedan organizar una nueva colecta.

C) TERCERA PROPUESTA: ELABORA TU TOALLA

A la par de realizar cualquiera de las primeras dos propuestas, te sugerimos también desarrollar una actividad con la comunidad escolar para garantizar insumos y además promover un impacto ecológico positivo: hacer un taller de elaboración de toallas femeninas sostenibles.

Para esta actividad hay que tener en cuenta las habilidades e intereses de estudiantes, familias y maestras y maestros, así como cuidar la seguridad de todas al manipular tijeras y agujas. También es importante revisar el libro "Proyectos en el Aula" de sexto grado de primaria (pág. 139), donde se presentan las indicaciones para elaborar toallas femeninas sostenibles.



3. INFRAESTRUCTURA ADECUADA

Contar con infraestructura adecuada en relación con la menstruación significa que las escuelas disponen de los recursos y condiciones necesarios para que se gestione el ciclo menstrual de manera segura, cómoda y con dignidad. Si bien las condiciones de infraestructura no dependen solamente de las y los directores escolares, sino también de autoridades educativas y municipales, o de la disponibilidad de recursos económicos, hay algunas medidas a nuestro alcance que podemos tomar.

Para hacer un análisis cuidadoso de cómo están las condiciones en tu escuela, te presentamos una lista de requerimientos que te ayudará a ver el panorama de lo que hay y lo que falta. Esta información será de utilidad para tomar decisiones junto con la comunidad escolar sobre lo que pueden atender y aquello que necesitan gestionar con las autoridades.

A) PASO 1: DIAGNÓSTICO

¿Cómo deben de ser los baños de la escuela para la gestión de una menstruación digna?

Revisa las instalaciones sanitarias de tu escuela y marca en cada uno de los 14 puntos lo que sí tienen.

- Los baños de la escuela están separados para varones y para mujeres.
- Hay una cantidad de suficiente de baños y cubículos para el número de estudiantes de la escuela (UNICEF recomienda un baño por cada 25 mujeres y 1 baño por cada 50 hombres como mínimo).
- Cada cubículo es privado, es decir, tiene puerta.
- Las puertas cierran debidamente.
- Hay ventilación adecuada y las ventanas no ponen en riesgo la privacidad.
- Cada cubículo tiene un excusado.
- Hay agua entubada limpia para descargar el excusado. El agua de los baños deberá ser potable para evitar riesgos a la salud.
- Hay un manejo adecuado de los desechos sanitarios, se dispone de bote de basura con tapa o recipiente separado para depositar los productos de gestión menstrual usados.
- Hay suficiente papel de baño para todas las usuarias.
- Hay un espacio con lavamanos con jabón y agua potable y entubada para lavarse las manos.
- Tienen al alcance toallas de tela para secarse las manos (que se lavan periódicamente), de papel, o secadores eléctricos.
- Tienen iluminación suficiente y luz eléctrica.
- Hay un baño adaptado para personas que utilizan sillas de ruedas.
- Los espacios asignados para los sanitarios son seguros, es decir, las niñas y adolescentes no los consideran peligrosos.

Resultados

Con tus respuestas, haz una evaluación dependiendo de lo que tienes y lo que hace falta.

- **Escenario 1**

Si marcaste los 14 puntos, ¡felicidades! Las condiciones de la escuela son óptimas para asegurar la menstruación digna de las estudiantes.

- **Escenario 2**

Si de los 14 puntos faltan entre uno y tres puntos puedes aplicar estrategias para avanzar en ellos y mejorar las condiciones para la menstruación digna.

- **Escenario 3**

Si hacen faltan más de tres puntos de la lista, no tienes que solucionarlo todo al mismo tiempo. Identifica prioridades y aquello que es viable en el corto plazo y arma un plan para las adecuaciones que se pueden hacer en el mediano plazo y gestionar con las autoridades.

Toma decisiones con tu comunidad escolar

Una vez realizado el diagnóstico, puede ser retador generar cambios. Lo más importante es que en conjunto decidan iniciar procesos encaminados a que en la escuela atienda la pobreza menstrual y promueva la menstruación digna, así que hay que darle prioridad al tema. A continuación encontrarás algunas recomendaciones.

B) PASO 2: EJECUCIÓN

Recomendaciones según los resultados de tu diagnóstico.

- **Escenario 1: Atender algunos detalles**

La escuela ya cuenta con todo lo necesario, pero hay que poner atención en ciertos detalles para que las estudiantes tengan óptimas condiciones para una menstruación digna, mira los tips extras más adelante.

- **Escenario 2: Hacer pequeñas adaptaciones**

Es probable que puedas hacer pequeñas adaptaciones y trabajarlas junto con la comunidad escolar. Considera estas ideas:

- Si no cuentas con recipientes especiales para desechos menstruales, puedes colocar un bote de basura adicional con tapa, señalizado para ese efecto y que se distinga fácilmente.

- Si no cuentas con un baño adaptado para personas con discapacidad, revisa si en alguno de los que ya hay puedes poner una puerta más amplia y, junto al inodoro, una barra para facilitar la movilidad de la usuaria. Es recomendable el cubículo pegado a la pared para que la barra esté firmemente fijada.
- Si no hay suficiente ventilación instalar un extractor o hacer rendijas adicionales en la pared, que no afecten la privacidad de las usuarias.
- Si no es posible contar con agua entubada, pero hay acceso a agua para enjuagar el baño, implementa un sistema colaborativo para llevarla hasta el sanitario. Por ejemplo: un bote con agua y una palangana o cubeta con capacidad para transportarla, o quizá se pueda instalar una manguera.

• Escenario 3: Hacer cambios mayores

¿Por dónde empezar si estás en el escenario 3?

Se necesitará contar con presupuesto para hacer los cambios que la escuela necesita.

Cabe recordar que el programa La Escuela es Nuestra contempla que las comunidades escolares pueden utilizar el recurso en la rehabilitación o ampliación de las condiciones físicas del plantel, incluyendo las instalaciones sanitarias.

El presupuesto asignado dependerá del número de estudiantes, como referencia, en 2024 fue de:

GRUPO	RANGO DE ALUMNAS (OS)	MONTO
Grupo I	De 2 a 50 alumnas (os)	\$200,000.00
Grupo II	De 51 a 150 alumnas (os)	\$250,000.00
Grupo III	De 151 y más alumnas (os)	\$600,000.00

Puedes consultar puntos importantes del programa en su página oficial (<http://laescuelaesnuestra.sep.gob.mx/>).

¿A qué autoridades acudir para gestionar mejoras en la infraestructura escolar?

En las entidades federativas hay dependencias a cargo de la infraestructura educativa. Se puede acudir también a las delegaciones estatales de los Programas para el Bienestar, así como a las autoridades municipales correspondientes.

¿Cuánto cuesta mejorar la infraestructura en una escuela?

Aquí te presentamos una estimación presupuestal, con números y distintas ideas para que las escuelas logren contar con una mejor infraestructura.

Los costos varían dependiendo de la ubicación geográfica, si existe el servicio en la zona en la que se encuentran, entre otros factores. En general los promedios por costos de servicios para una secundaria son los siguientes:

- Servicio de electricidad: \$397,593.
- Agua potable: \$145,803.
- Módulo sanitario de 6X8 metros con las siguientes características (se incluyen los de personas con discapacidad): 10 WC con tapa, 10 lavabos, 3 mingitorios húmedos, 10 llaves economizadoras, 1 lavabo con pedestal, 3 barras de soporte, 2 tinacos de 1,100 litros, plancha para lavabos, desmontajes y demoliciones, albañilería, puertas para mamparas, salida hidrosanitaria, instalación eléctrica, puerta para personas con discapacidad, recubrimientos de loseta, cerámica, azulejo, pintura, cancelería y espejo. Costo por módulo a precios de febrero de 2024 sin IVA⁵: 1,329,650.

c) PASO 3: ACCIONES CONTINUAS

Recomendaciones adicionales para mejorar las instalaciones:

- Coloca un espejo para que las estudiantes revisen posibles manchas en su ropa.
- Asegúrate de que los baños se encuentren claramente señalizados por género.
- Observa constantemente los siguientes puntos: limpieza, mantenimiento e insumos suficientes, tanto en los baños como en almacén.

⁵ Fuente: Mexicanos Primero, "Lo básico no está garantizado. Estimación de la inversión en infraestructura para cubrir las necesidades indispensables de las escuelas públicas de educación preescolar, primaria, secundaria y media superior". Los costos para equipar las escuelas con servicios básicos de electricidad, agua, lavado de manos, sanitarios independientes y aula de medios se calcularon utilizando los datos publicados por INIFED en noviembre de 2017 para escuelas de educación básica. Estos datos se basaron en los costos de reconstrucción parcial o total de la infraestructura educativa afectada por los sismos de septiembre de ese año. Para actualizar los costos, se utilizó la calculadora de inflación del INEGI considerando el periodo de diciembre de 2017 a febrero de 2024. Las estimaciones de costos se realizaron con estos precios actualizados por inflación.

- Los baños deben limpiarse al menos una vez por turno (matutino y vespertino), se sugiere organizar rondas de revisión para asegurarse de que estén en limpios y con papel higiénico. Dependiendo del contexto, se puede involucrar a la comunidad escolar en estas rondas.
- Los botes de basura también deben lavarse periódicamente, por eso es recomendable que sean de algún material que permita su aseo constante.
- La entrada a los baños debe permanecer abierta, sin seguros o candados, para que el acceso sea libre, sin necesidad de solicitar permiso especial o llave.
- Es importante el adecuado manejo de la basura. Los desechos de los productos menstruales deberán depositarse en los botes indicados y recolectarse debidamente para que sean tratados con métodos seguros por el servicio público de limpia.
- Realiza campañas de información constante. Puedes colocar carteles en el baño que expliquen la forma de usar los productos para la menstruación, indicar con quién acudir en caso de necesitar alguno, cómo desecharlos adecuadamente, etc.

CÓMO y DÓNDE

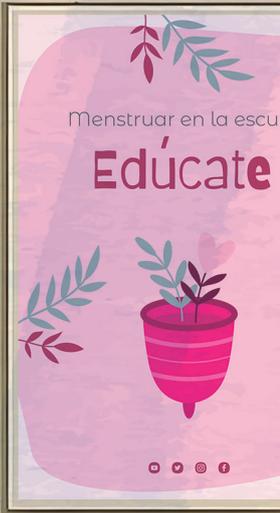
Un punto fundamental es que, al proporcionar información a las estudiantes e incluso al entregarles los productos de gestión menstrual, nos aseguraremos de que ellas sepan cómo y dónde desechar sus productos. Esto es muy importante para la conservación de las instalaciones ya que escusados y letrinas pueden taparse si allí se depositan las toallas o tampones.

LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO SANITARIO

Una gestión e higiene menstrual adecuadas, incluyendo el lavado de manos, disminuyen los riesgos para la salud, por ejemplo, de infecciones en vías urinarias o vaginales, entre otros tipos⁶

Es importante, además, considerar la dimensión emocional de las estudiantes. La falta de baños o instalaciones adecuadas para gestionar la menstruación puede generar estrés y vergüenza, lo que lleva a que persista la idea de que es algo para esconderse o que solo concierne a las mujeres. Por ello se necesitan espacios con privacidad y una cultura de respeto para la cual es imprescindible la información adecuada y, especialmente, la educación sobre la menstruación digna.

⁶ WORLD BANK GROUP, Menstrual Health and Hygiene, mayo 12, 2022
<https://www.worldbank.org/en/topic/water/brief/menstrual-health-and-hygiene#RECURSOS>



Menstruar en la escuela

Educate



COMENTARIOS FINALES

Utiliza este manual como una guía de consulta para adaptar las propuestas que encontrarás en él a las realidades específicas de tu escuela. Modifica las sugerencias que se presentan tanto como lo ameriten sus necesidades y contexto.

Ahora que lo tienes en tus manos quizá sientas que hay mucho por hacer. No te agobies, puedes atender cada uno de los tres componentes básicos (educación, insumos e infraestructura) en etapas. Si logras dentro de tu marco de acción hacer cambios por lo menos en uno de los componentes, ya habrás dado un paso hacia la erradicación de la pobreza menstrual. Cada paso contribuye a construir un entorno escolar más inclusivo y respetuoso.

Comenta los contenidos del manual con tus colegas docentes, esta es también una forma de poner el tema en la conversación cotidiana para socializarlo con la debida naturalidad, lo cual se traducirá también un avance en el empoderamiento de las niñas y adolescentes.

La menstruación digna es un derecho de las estudiantes y garantizarlo debe ser una meta de todas y todas las personas que formamos parte de la escuela y requiere de acciones continuadas y de compromiso constante.

PARA SABER MÁS

Fundación Femmex tiene en su página un conjunto de materiales descargables y podcasts sobre el tema de la menstruación, en su sección "Flujo de ideas" www.ffemmex.org

Sugerimos también los siguientes recursos:

UNICEF

Higiene menstrual

La menstruación es algo natural

<https://www.unicef.org/mexico/higiene-menstrual>

¿Cómo vivir la menstruación sin estigma?

<https://www.unicef.org/mexico/informes/vivir-la-menstruacion-sin-estigma>

Manual sobre salud menstrual para niñas, niños y adolescentes

<https://www.unicef.org/mexico/media/7201/file/Manual%20para%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf>

Manual sobre salud menstrual para facilitadoras y facilitadores

[https://www.unicef.org/mexico/media/7206/file/Manual para facilitadoras y facilitadores.pdf](https://www.unicef.org/mexico/media/7206/file/Manual%20para%20facilitadoras%20y%20facilitadores.pdf)

Salud e higiene menstrual para las niñas y las mujeres con discapacidad

<https://www.unicef.org/media/g8891/file/MHH-Disabilities-Guidance-Note-SP.pdf>

COPRED

Experiencias de Gestión Menstrual de Adolescencias y Juventudes en Entornos Escolares

<https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/media/diagnostico-experiencias-de-gestion-menstrual-de-adolescencias-y-juventudes-en-entornos-escolares.pdf>

BIBLIOGRAFÍA

- Mexicanos Primero Visión 2030, Aprender Primero y Fundación Femmex (2024). Menstruar en la escuela, México, 2024.
- ONU-Consejo de Derechos Humanos (2024). Gestión de la higiene menstrual, derechos humanos e igualdad de género. Resolución aprobada por el Consejo de Derechos Humanos, 11 de julio de 2024. <https://documents.un.org/doc/undoc/gen/g24/121/91/pdf/g2412191.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). "Salud menstrual y derechos." Ginebra: OMS.
- UNESCO (2014). Menstruation in Schools: A neglected issue. Paris: UNESCO.
- UNFPA (Fondo de Población de las Naciones Unidas) (2022). 5 maneras en las que el mundo está cambiando su visión sobre la menstruación. <https://www.unfpa.org/es/news/5-maneras-en-las-que-el-mundo-esta-cambiando-su-vision-sobre-la-menstruacion>
- UNICEF (2019). Guía para la gestión menstrual en escuelas.
- UNICEF (s/f). La menstruación es algo natural. <https://www.unicef.org/mexico/higiene-menstrual>

DIRECTORIO DE EDUCADORAS MENSTRUALES Y DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Fundación Femmex: Talleres sobre salud y educación menstrual para adolescentes, mujeres, empresas, infancias, padres varones y familias. Acciones con grupos en situación de vulnerabilidad en el que se entregan productos para gestionar la menstruación y se da taller sobre salud menstrual.

Contacto: Cristina Mendoza

Facebook, Instagram, Tiktok y X: @ffemmex

www.ffemmex.org

Email: fundacionfemmex@gmail.com

Presencia en: Ciudad de México, Estado de México, Aguascalientes, Coahuila, Durango, Nuevo León, Chihuahua, Querétaro.

Centro Zinnia: Psicología con especialidad en salud menstrual y alimentación y Guía Menarca. Talleres sobre menstruación desde un enfoque sistémico y dando prioridad a nuestra salud física, emocional y mental. Para familias completas.

Contacto: Guiulianii Canales

Facebook, Instagram, TikTok y Google: @centrozinnia.

Teléfono: 553466 6337

Email: guiulianii@hotmail.com o centrozinnia@outlook.com

Presencia: Ciudad de México.

Mujeres Aliadas: Servicios de partería profesional y promoción de derechos sexuales y reproductivos

Facebook : mujeresaliadas, Instagram: @mujeresaliadasac

www.mujeresaliadas.mx,

Email: info@mujeresaliadas.org

Presencia en Michoacán.

Organización para Chicas, OPC: Conferencias, talleres, educación sexual integral

Contacto: Andrea Rodriguez

Instagram: @organizacion_para_chicas

Teléfono: 4448275124

Presencia en San Luis Potosí.

Ciclo Rojo: temas de la salud, educación y gestión menstrual a través de programas, proyectos y talleres en distintas instituciones, con públicos diversos.

Teléfono: 5649899228

Email: ciclороjogto10@gmail.com

Presencia en Guanajuato.

Colectiva Xochiquetzal: Educación menstrual con perspectiva de género y enfoque en derechos humanos, sexuales y reproductivos.

Contacto: Elizabeth Morales

Facebook: Colectiva Xochiquetzal

Email: colectivaxochiquetzal@gmail.com

Presencia en Estado de México.

Ser Cíclica: Psicología y sexología.

Contacto: Donají Reyes

Página de Facebook: Ser cíclica

Email: psic.donajireyes24@gmail.com

Atención remota a todo el país.

IxchelAradia: Producción y distribución de copas menstruales, toallas menstruales reutilizables, calzones menstruales, modelos anatómicos para la educación menstrual y material didáctico. Ejecución de talleres de educación para la salud menstrual y educación sexual desde primaria hasta post-menopausia. Consultoría para la implementación de programas de educación para la salud menstrual para escuelas, municipios, empresas, implementación de programas educativos, etc.

Teléfono: 5527030867

Email: info@weycup.org y Ixchel.aradia@gmail.com

Presencia Morelos. Atención en todo el país.

Diana Cruz Garduño: Educadora y activista menstrual, prácticas de educación menstrual con niñez juventud de nivel básico y medio superior.

Facebook, instagram y Tiktok: Brujabordadoraincendiaria.

Email: brujabordadoraincendia@gmail.com

Presencia en Estado de México.

En el camino hacia una educación inclusiva y respetuosa, es imperativo avanzar en políticas públicas educativas que aseguren la gestión digna de la menstruación de las estudiantes. Menstruar en la escuela es una obra colaborativa que recoge reflexiones, avances legislativos y buenas prácticas sobre el tema, para ofrecer un punto de partida para seguir conversando sobre el tema.

