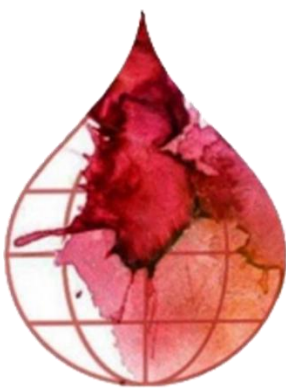


MANUAL DE ENTRENAMIENTO EN MENSTRUACIÓN DIGNA



Dignified Menstruation

2023

Manual de Entrenamiento en Menstruación Digna



Global South Coalition
For Dignified Menstruation

Publicado por
Global South Coalition for Dignified
Menstruation/Coalición del Sur Global
por una Menstruación Digna / Fundación
Radha Paudel

Con el apoyo de
Fundación AIDS HealthCare

Editorial: Coalición del Sur Global por una Menstruación Digna /Fundación Radha Paudel, Gahana Pokhari, Katmandú, Nepal

Diseño: Lal Sharan Chalaune

ISBN: 9789937-1-4947-1

Precio: NRS. 400

Derechos de autor: Reservados

@ Global South Coalition for Dignified Menstruation/Radha Paudel Foundation

Responsable técnico/autor:

Radha Paudel, doctora y fundadora de la Global South Coalition for Dignified Menstruation

Revisores:

1. Deepak Dhungel, Fundación AIDS Healthcare
2. Erfaan Hussein Babak, miembro del Comité Directivo de la Coalición Global Sur por una Menstruación Digna, Pakistán
3. Mili Adhikari, miembro del Comité Directivo de Global South Coalition for Dignified Menstruation y Directora de la Sección de América del Norte
4. Sapna Poudel, Global South Coalition for Dignified Menstruation /Fundación Radha Paudel
5. Xia Jin, Fundación AIDS HEALTHCARE

Abreviaturas

SIDA.	: Síndrome de inmunodeficiencia adquirida Menstruación digna
MD	: Menstruación Digna
VBG	: Violencias Basadas en género
GSCDM	: Global South Coalition for Dignified Menstruation
VIH	: Virus de la Inmunodeficiencia Humana
FRP	: Fundación Radha Paudel
VSG	: Violencia Sexual y de Género
DSSR	: Derecho a la Salud Sexual y reproductiva

Mensaje de la Editora

En todo el mundo existen numerosos manuales de formación sobre diversos aspectos de la menstruación, como la gestión de la salud menstrual, la higiene menstrual y la gestión de la salud e higiene menstrual. Aunque estos manuales dan cabida a la menstruación, no reconocen ni abordan todas las formas de discriminación menstrual, tal y como las explora y define la Coalición del Sur Global por una Menstruación Digna (GSCDM). El movimiento menstrual mundial se centra en la higiene, la infraestructura y los productos, todos ellos focos que, junto con las intervenciones asociadas, podrían contribuir a la gestión de la menstruación.

Las formas únicas, los nombres y la gravedad de la discriminación menstrual varían de una cultura a otra, pero se encuentra en todas partes. Dado que la discriminación menstrual es compleja y polifacética, se necesita un enfoque holístico, como, la Menstruación Digna MD, para abordarla. A nivel mundial, la MD es el movimiento más joven entre los movimientos por los derechos humanos, el desarrollo, el feminismo y la menstruación. La GSCDM, que fue iniciada por la Fundación Radha Paudel (FRP), comenzó a trabajar a nivel mundial en mayo de 2019, aunque la propia Radha pasó décadas antes desarrollando el concepto de MD y estableciendo la Fundación para llevarla adelante.

El poder global y la política entre las ONG y el mundo académico han hecho que la MD, que se originó espontáneamente en Nepal, una parte del Sur global, bajo el liderazgo de una superviviente, reciba poca atención. En consecuencia, escasean los materiales de investigación y lectura, incluido un manual de formación. Ante este hecho, la publicación de este manual es urgente. Su publicación es importante para amplificar la voz que aboga por la MD y la prevención de diversas formas de violencia sexual y de género, incluidos el virus de la inmunodeficiencia humana y la mutilación genital femenina. Dado que es difícil encontrar un lugar sin personas menstruantes, la MD es esencial como herramienta para la transformación de género, el cultivo de la paz, la mitigación de la crisis climática y la consecución de otros objetivos de desarrollo. La Menstruación Digna ofrece una perspectiva de derechos humanos para analizar y abordar diversos aspectos de la discriminación menstrual.

En nombre de la Coalición del Sur Global por la Menstruación Digna GSCDM, expreso mi sincera gratitud y agradecimiento a la AHF por unirse a nosotros para difundir la necesidad y la importancia de la MD. El compromiso de AHF con la MD es un paso histórico. Asimismo, estoy en deuda con los revisores - **Deepak Dhungel, Erfaan Hussein Babak, Milli Adhikari, Sapna Poudel y Xia Jin** - por sus contribuciones. Mi gratitud también a **Lal Sharan Chalaune** y al equipo de FRP por su incansable cooperación.

Dra. Radha Paudel

Fundadora de Coalición del Sur Global por la Menstruación Digna /Fundación Radha Paudel
GahanaPokhari, Katmandú, Nepal

Mensaje de AID HealthCare Foundation

Me complace enormemente saber que el manual "Formación de Formadores (FDF) en Menstruación Digna" está listo para ser utilizado en la promoción de la menstruación digna en todo el mundo.

Enhorabuena a la Fundación Radha Paudel y a su equipo por el éxito de sus esfuerzos. Confío en que todos los defensores de la menstruación del mundo puedan adoptar este Manual para promover la Menstruación Digna a nivel global y a distintos niveles.

Bajo la dirección del Presidente y Cofundador Michael Weinstein, AHF ha pasado de ser un grupo de amigos dedicados a crear cuidados dignos para la menstruación a convertirse en la mayor organización contra el SIDA del mundo. También es cierto que una asociación como ésta, entre la Fundación Radha Paudel y AHF, es fundamental para ampliar nuestro compromiso con los problemas de las niñas y las mujeres. No cabe duda de que esto va más allá de los días y las celebraciones de eventos y continúa el impulso para luchar por lo que es justo.

Nuestros mejores deseos para la adopción e implementación exitosa de la FDF sobre Menstruación Digna en la ampliación y expansión del movimiento global sobre Menstruación Digna.
Gracias.

Loretta Wong

Jefe Adjunto de Promoción y Política Mundial
AIDS Healthcare Foundation

Parte I

Introducción

Fundación Radha Paudel

La Fundación Radha Paudel (FRP) se creó en nombre de Radha Paudel, una luchadora de toda la vida por una Menstruación Digna (MD) con un doctorado en ese campo. Toda la vida ha luchado por una menstruación digna en Nepal. Ha sobrevivido tanto a la discriminación menstrual como a la guerra. Se formó como enfermera auxiliar de anestesia, trabajó casi 24 horas al día durante cuatro años y se convirtió en autora y activista. Durante muchos años trabajó con mujeres en los ámbitos de la política, la paz, la capacitación de las mujeres, la campaña "Parar las violaciones", la violencia sexual en el transporte público y los derechos de las mujeres rurales, pero no estaba contenta y sentía que había una enorme brecha que afecta de base a todos estos programas.

Para remediar esa brecha, renunció a sus privilegios, dejó su trabajo y fundó una red global llamada Coalición del Sur Global por una Menstruación Digna (GSCDM) para cambiar las narrativas en torno a la menstruación y la igualdad de género. A pesar de experimentar muchas amenazas y desafíos, incluidas las limitaciones de financiación, Radha también inició un Día Internacional de la Menstruación Digna el 8 de diciembre de 2019. En 2022, este día fue marcado por más de 45 organizaciones. Radha ha escrito libros sobre MD tanto en nepalí como en inglés y ha recibido reconocimiento nacional e internacional, por ejemplo, el Premio Triple A 2020 del Instituto Asiático de Gestión, en Filipinas, por su activismo y trabajo literario. Ha sido invitada a dar conferencias en universidades, foros y organizaciones de todo el mundo. Ella cree que MD es un enfoque innovador y holístico para cambiar el panorama mundial de la igualdad de género.

Global South Coalition for Dignified Menstruation /Coalición del Sur Global por una Menstruación Digna

GSCDM es una red global liderada por sobrevivientes fundada en el Sur Global (su oficina de secretaría está en Nepal) para cambiar la narrativa en torno a la menstruación, de ser considerada cinco días de sangrado a un enfoque de ciclo de vida. Fue fundada en 2019 por RPF. Como exige la política del gobierno de Nepal, todos los procedimientos financieros y administrativos pasan por RPF. Para el 26 de julio de 2023, contaba con 75 miembros de todo el mundo. Está dirigida por un comité directivo en su segundo mandato y representada por Nepal, Sri Lanka, Pakistán, Malawi y Estados Unidos. Se han creado capítulos en todo el mundo y está creciendo un movimiento global. No dispone de financiación específica. Sin embargo, trabaja principalmente para promover la creación de redes y construir un movimiento centrado en la MD. En 2019, inició el día internacional de la Menstruación Digna para el 8 de diciembre de 2019.

Organizó un taller internacional híbrido de tres días sobre MD en 2020, y apoyó a los países miembros para organizar conferencias internacionales sobre MD (Menopausia Digna de Escocia en 2021; MD de Sri Lanka para poner fin al matrimonio infantil en 2022). Cada año se celebra el 28 de mayo y el 8 de diciembre con simposios, becas nacionales e internacionales virtuales y fuera de línea sobre la MD, seminarios web, investigación en línea, publicaciones, presentaciones (Comisión sobre la Condición Jurídica y Social de la Mujer), Women Deliver, y Men Engagement ++), formación en línea y fuera de línea, campañas, producción de compresas de tela biodegradables y reutilizables, y movilización de los medios de comunicación, incluida la radio y un Foro de Periodistas sobre MD.

AIDS HealthCare Fundación

La AIDS Healthcare Foundation (AHF), con sede en Los Ángeles, es una organización mundial sin ánimo de lucro que presta atención y servicios de alta calidad relacionados con el VIH a quienes los necesitan. A través de una red de farmacias, tiendas de segunda mano, centros de salud y bienestar, viviendas asequibles y programas de servicios alimentarios, genera nuevas e innovadoras formas de tratar a los clientes y de hacer frente a las barreras que dificultan su atención.

Fundada en 1987, AHF empezó como una red de hospicios comprometidos a "luchar por los vivos y cuidar a los moribundos". Desde entonces, AHF se ha expandido, convirtiendo los hospicios en centros de atención sanitaria y construyendo un nuevo paradigma para la atención del VIH tanto en Estados Unidos como en todo el mundo.

Bajo la dirección del Presidente y cofundador Michael Weinstein, la AHF ha pasado de ser un grupo de amigos dedicados a crear cuidados paliativos dignos a convertirse en la mayor organización de lucha contra el SIDA del mundo. El Presidente Michael Weinstein ha estado a la vanguardia de la creación de programas sanitarios y de defensa de vanguardia y sigue impulsando la organización con el objetivo de salvar más vidas en todo el mundo.

¿Por qué este manual?

Cada país tiene una experiencia única en relación con las prácticas y los movimientos menstruales a nivel mundial. Muchas personas y ONG han iniciado movimientos menstruales en sus respectivos países, mientras que a nivel de la ONU, el discurso menstrual comenzó en 2012 como gestión de la salud menstrual y más tarde en 2014 se convirtió en higiene menstrual y luego en 2017 MD (2017). Hay mucho material de lectura sobre higiene menstrual, salud menstrual y gestión de la salud e higiene menstrual, pero no hay material de lectura sobre MD. Actualmente, el movimiento menstrual se centra en la higiene menstrual, los productos y la infraestructura (Schweizer, Böhm, & Paudel, 2021). Las prácticas menstruales que dan lugar a la discriminación están determinadas por actividades físicas relacionadas con la menstruación, y la discriminación menstrual, a su vez, desempeña un papel en la construcción del poder y la socialización en un patriarcado y tiene un impacto en todos los sectores y niveles, incluida las violencias basadas en género. (VBG), la mutilación genital femenina (MGF) y el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) porque en ningún lugar faltan personas menstruantes.

Para dismantelar todas las formas de discriminación menstrual, necesitamos cultivar una cultura de relaciones de poder igualitarias y acabar con el patriarcado. Este manual de formación es especialmente necesario para trabajadores de ONG de primera línea, académicos, investigadores independientes y activistas, independientemente de dónde trabajen. Es sencillo, directo y breve para que cualquiera pueda utilizarlo sin confusión.

¿Cómo está organizado el manual de formación?

Este manual está dividido en tres partes. La Parte I es la introducción de este manual, la Parte II trata sobre cómo impartir la formación y la Parte III son las referencias.

Principios:

- **Miteri:** "Miteri" es amor y respeto mutuos más allá de la sangre y el parentesco. Es la fuerza motriz de la FRP. Para cultivar la cultura de la armonía, la inclusión, la cohesión, la paz y la justicia, miteri se utiliza aquí para respetar la diversidad y subrayar que el lugar de nacimiento de un individuo no es una elección.
- **La dignidad menstrual está en el centro:** A lo largo de la formación y después de ella, la dignidad menstrual de las personas menstruantes debe situarse en el centro. Todos los aspectos del debate y la intervención deben guiarse por el principio de la dignidad menstrual.
- **Enfoque basado en el ciclo vital:** La formación sigue un enfoque de ciclo vital (del útero a la tumba, e incluso después de la muerte en algunas culturas). Una característica única del movimiento MD es el objetivo de crear relaciones de poder igualitarias y dismantlar el patriarcado.
- **Es Asunto de todos, todas, todes:** El Entrenamiento en MD no es sólo para personas menstruantes. Es un asunto colectivo, personas menstruantes y no menstruantes y personas de todo tipo, porque es una cuestión de derechos humanos.
- **Basado en la evidencia:** Al abogar por la MD pueden surgir controversias y argumentos asociados a la cultura o la religión. En este caso, las decisiones deben basarse en pruebas procedentes de estudios científicos y no en mitos y rumores.
- **Sigue los principios feministas:** El propio viaje de MD forma parte del movimiento feminista, por lo que debe seguir sus principios. Las experiencias vividas por la humanidad, pero especialmente por las comunidades marginadas, deben ser escuchadas.

Nota para las personas que facilitan:

Para que la formación sobre MD se desarrolle sin contratiempos, se recomienda contar con dos personas que faciliten, al menos una de ellas debe ser local. Se deben tener en cuenta los siguientes puntos:

1. **Participantes:** Seleccionar a personas apasionadas, comprometidas y emocionalmente maduras que ya hayan recibido formación en temas como empoderamiento, el género, temas sociales o la defensa de derechos.
2. **Entorno:** Tenga en cuenta que es posible que los participantes no dispongan de materiales especiales con los que impartir la formación en casa, así que utilice los materiales más comunes posibles. Por ejemplo, utilice papel de periódico en lugar de ordenadores para fomentar la replica con confianza.
3. **Lugar de realización:** Elige un lugar apto para discapacitados, tranquilo, seguro, bien ventilado, bien iluminado, con buena acústica y espacio suficiente para realizar diversos ejercicios participativos.

4. **Tiempo/duración:** siga los horarios y la duración de las actividades previstas en el programa, a menos que haya circunstancias atenuantes que obliguen a modificar los métodos para terminar a tiempo. La duración ideal de la formación es de cinco días y, suponiendo que disponga de recursos suficientes, ninguna formación debería durar menos de tres días y medio.
5. **Contenidos:** Añada o elimine sesiones según el enfoque de la intervención o las necesidades de los participantes. Por ejemplo, si una organización se centra en la salud materna y neonatal o en el aborto seguro, puede añadir sesiones relacionadas.
6. **Recursos:** Suministre a la sala de formación todo el material necesario que puede incluir, papel periódico y cartulinas; un computador portátil, una impresora, un proyector y acceso a wifi; tijeras, pegamento y cinta adhesiva; un cronómetro; etiquetas con los nombres, agenda, cuestionarios (previos y posteriores a las pruebas) y formularios de evaluación; un intérprete; baños con acceso para personas con discapacidad; una cámara; carteles; un botiquín de primeros auxilios; productos menstruales; y material de lectura.
7. **Flexibilidad:** Mantenga los tiempos y la duración, pero sea flexible en cuanto a los procesos, el orden de los contenidos y las metodologías. Deje espacio para que todos los participantes compartan sus ideas y experiencias. Si alguna sesión parece irrelevante, modifíquela en consecuencia. Por ejemplo, en Nepal no es necesaria una sesión separada para la MGF, pero sí para el VIH. Los materiales para las sesiones también pueden variar de un lugar a otro.
8. **Formalidad:** Incluya una inauguración y una clausura formales sólo si la cultura las exige; de lo contrario, no hay necesidad de hacerlo. Dado que es probable que los participantes desahoguen sus emociones, un entorno informal o no jerárquico resulta útil y productivo.
9. **Participar:** Cada participante debe hablar o participar. Si hay algún obstáculo soluciónelo prestando más atención a ese participante o acomodándose a él.
10. **Tareas:** En base al cronograma, asignar la lectura de los materiales de referencia del trabajo en grupo.
11. **Recapitular:** Cada día, un facilitador o participante debe recapitular. Desaconseje que una sola persona resuma o lea en voz alta todas las actividades. En su lugar, adopte un método en el que todos los participantes puedan participar de forma constructiva.
12. **Comida y refrigerios:** En función de los recursos y la práctica local, proporcione desayuno, almuerzo, cena y refrigerios.
13. **Inclusión e interacción:** Dado que la MD en sí es interactiva, la formación debe ser inclusiva y dinámica. Los participantes deben ser grupos mixtos en cuanto a sexo, identidad de género, educación, experiencia y otras variables.
14. **Entretenimiento:** Se debe consultar con la organización anfitriona y organizar actividades culturales.

Parte II:

Proceso

Presentación de los participantes

- Objetivo:** Fomentar la confianza y la familiaridad entre los participantes
- Duración:** 60 minutos
- Materiales:** Ninguno, salvo un espacio amplio en el que los participantes puedan formar un círculo.
- Método:** Juego en grupo

Metodología:

- Pide a los participantes que se coloquen en círculo.
- Explique el proceso: el primer participante realizará cualquier acción que elija y dirá su nombre; a continuación, el segundo participante dirá el nombre y realizará la acción del primer participante, y luego realizará su propia acción y dirá su propio nombre. El tercer participante dirá los nombres y realizará las acciones de los dos primeros participantes, y luego añadirá su propia acción y nombre. La última persona dirá los nombres de todos y realizará las acciones de todos. Si alguien se olvida de un amigo o de un nombre, debe pedir ayuda a otro participante.
- Recuerda los nombres de los participantes y sus acciones, y ayuda a los demás a recordar tu nombre y tu acción dándoles una pista o diciéndoselo directamente.

Características principales del ejercicio

- Todos participan activamente desde el inicio de la formación
- El «desaprendizaje» comienza a través de la actuación. Imitar las acciones de los compañeros y actuar por uno mismo supone un gran avance.
- Los participantes se familiarizan con los nombres de los demás y actúan juntos
- Se divierten mucho y desarrollan el respeto mutuo
- Es práctico y aplicable en cualquier contexto, incluidos los entornos rurales o informales.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿En qué medida se puede aplicar esta actividad en tu propia comunidad?

Logística

- Objetivo:** Aclarar los aspectos logísticos
- Duración:** 30 minutos
- Materiales:** No se necesita nada
- Método:** Charla y sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Proporcione información sobre la ubicación de los aseos y el comedor más cercanos; los horarios del desayuno, el almuerzo y la cena; el nombre del asistente médico; formación amigable en Menstruación Digna (menstruación y menopausia); gestión de emergencias en caso de desastre; y cuidados especiales para niños menores de dos años.
- Compartir lo que los organizadores cubren y lo que no cubren, lo que el organizador «ofrece» y lo que «no ofrece», como alojamiento, comida, teléfono y similares.
- Explicar qué está incluido en el paquete de formación.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Entienden el significado de «ofrece» y lo que «no ofrece»?
- ¿Hay alguien que sea vegetariano, alérgico o que necesite un descanso para rezar?

Consentimiento y confidencialidad

Objetivo: Crear un entorno propicio para compartir y aprender

Duración: 30 minutos

Materiales: Rotulador, papel de periódico, cinta adhesiva

Métodos: Lluvia de ideas, charla y sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Pida el consentimiento de los participantes para publicar fotos y vídeos en informes y redes sociales.
- acuerde que las historias compartidas se mantengan dentro de la sala de formación y que se respete la confidencialidad.
- Solicite a los participantes que respeten la diversidad, el tiempo, la participación y las historias, y que sitúen los principios de «dignidad» y «miteri» en el centro de todo lo que hagan.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Autorizas que se utilicen fotos y vídeos en informes y redes sociales?
- ¿Conoces las consecuencias de no obtener el consentimiento?

Establecimiento de normas

- Objetivo:** Crear un entorno propicio para el aprendizaje y el intercambio
- Duración:** 30 minutos
- Materiales:** Rotuladores, papel de periódico o tarjetas de papel de cartulina grande
- Métodos:** Lluvia de ideas, charla y sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Pida a los participantes que hagan una lluvia de ideas sobre las normas que sigue su sociedad y las anoten en el papel de periódico.
- Debatir si cada norma es relevante para todos los participantes, así como durante la formación. Hacer una lista de las normas que son relevantes y eliminar el resto.
- Sugiera que estas normas son como la constitución de un país y recuerde amablemente a los participantes que las sigan con seriedad.
- Pida a un participante que lea las normas en voz alta y pida al resto que muestre su aprobación aplaudiendo.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Qué tipo de normas son relevantes en sus comunidades?
- ¿Por qué los facilitadores establecen las normas que esperan que los participantes respeten?

Recopilación de expectativas

Objetivo: Comprender la importancia y la magnitud del aprendizaje en torno a la gestión de la Menstruación Digna

Duración: 30 minutos

Materiales: Rotuladores, papel de periódico o cartulinas grandes, cinta adhesiva

Método: Trabajo individual

Metodología:

- Reparte una cartulina y un rotulador a cada participante y pídeles que escriban su principal expectativa y la peguen en la pared de la sala de formación.
- Agrupa las cartulinas de manera que las ideas similares queden juntas.
- Una vez ordenadas las cartulinas, léalas en voz alta para evaluar su relevancia. Retire aquellas que no sean relevantes. Lea en voz alta las cartulinas que sean más relevantes para la formación y separe las que no lo sean.
- Sea sincero con los participantes sobre lo que podrá y no podrá tratar, y lo que intentará abordar si hay tiempo.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Por qué es necesario recopilar las expectativas incluso en sesiones de formación o interacciones breves?
- ¿Se cumplirán todas las expectativas? ¿Es necesario que se cumplan todas?

Cuestionario previo

Objetivo: Evaluar qué entienden los participantes sobre los conceptos básicos de la DM

Duración: 15 minutos

Materiales: Cuestionario previo

Método: Charla, trabajo individual y sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Explique en qué consiste la prueba previa y sus reglas básicas, incluyendo el tiempo asignado, los nombres de los participantes y el objetivo.
- Repartir el cuestionario previo a la prueba.
- Dejar que los participantes trabajen durante 15 minutos.
- Aclare cualquier duda que pueda surgir.
- Recoja el cuestionario de la prueba previa.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Qué te ha parecido la prueba previa?
- ¿Te resultaron fáciles las preguntas?

Mapeo de las prácticas menstruales a nivel individual

- Objetivo:** Revelar las percepciones, creencias, prácticas personales y públicas en torno a la menstruación (mapeo del contexto a través de la reflexión)
- Duración:** 120 minutos
- Materiales:** Papel de periódico, rotuladores, cinta adhesiva, música suave de fondo
- Métodos:** Charla, trabajo individual, sesión de preguntas y respuestas, presentación

Metodología:

- Comienza con música de meditación suave y breve
- Pida a los participantes que piensen en su edad en orden inverso
 - Por ejemplo: si tienen 26 años, que piensen en sí mismos a los 25, 24, 23... 12, 11, 10... 6, 5, 4... hasta donde puedan recordar
- Mientras retroceden en su memoria, pídales que recuerden el momento en que supieron, aprendieron, vieron o escucharon por primera vez algo sobre la menstruación.
- Pídales que recuerden detalles concretos sobre el qué, el dónde, el cuándo, con quién y el cómo relacionados con ese episodio en el que descubrieron la menstruación.
- Invítelos a que escriban el primer sentimiento, reacción o respuesta que tuvieron en ese momento. Puede ser positivo/feliz, negativo/triste o neutro.
- Pídales que piensen con aún más detalle en ese momento.
- Ahora, indíqueles que se frotan las palmas de las manos hasta que se calienten, y luego que se masajeen suavemente los ojos y, poco a poco, el rostro, antes de abrir los ojos lentamente.
- A continuación, invítelos a que escriban una lista de todos los momentos felices y tristes que han vivido desde ese momento hasta el presente, incluyendo su primer encuentro con la menstruación.
- Solicite a las participantes que presenten sus historias y que peguen su trabajo, con su nombre claramente indicado, en la pared para utilizarlo como referencia a lo largo de las sesiones de formación.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Cómo te sentiste al hacer este ejercicio?
- ¿Qué tipo de experiencias menstruales has tenido?
- ¿Qué similitudes y diferencias existen en cuanto a las percepciones y prácticas relacionadas con la menstruación?

Análisis de los cinco días de la menstruación a nivel familiar

Objetivo: Explorar las percepciones, creencias y prácticas relacionadas con la menstruación a nivel familiar (análisis en profundidad)

Duración: 30 minutos

Materiales: Rotuladores, papel de periódico, cinta adhesiva

Métodos: Charla, trabajo individual, sesión de preguntas y respuestas, presentación

Metodología:

- Solicite a las participantes que busquen una compañera en su mesa para formar una pareja.
- Pídale que compartan con su compañera lo que hacen en cada una de las 24 horas de su periodo menstrual, desde el primer hasta el quinto día.
 - Deben explorar tanto lo que hacen como lo que no hacen, especialmente en lo que respecta a la participación, el contacto físico, la alimentación y la movilidad.
- Una vez que las parejas hayan compartido, pídale que lo compartan con toda la mesa.
- Invite a que identifiquen las similitudes y diferencias en las prácticas, creencias y acciones entre los miembros de la mesa y que las presenten.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Encontraste nuevas percepciones y prácticas diferentes a las tuyas? ¿Encontraron similitudes entre las creencias, aunque las acciones fueran diferentes?
- ¿Cuáles son algunas de esas nuevas percepciones y prácticas y en qué se diferencian de las tuyas?
- ¿Hay alguna conexión con el ejercicio anterior sobre las experiencias individuales con la menstruación?

Mapeo de las prácticas menstruales a nivel comunitario

- Objetivo:** Identificar las percepciones y prácticas relacionadas con la menstruación a nivel comunitario para ayudar a triangular la información
- Duración:** 30 minutos
- Materiales:** Rotuladores, papel de periódico, cinta adhesiva
- Métodos:** Charla, trabajo individual, sesión de preguntas y respuestas, presentación

Metodología:

- Pida a los participantes que mezclen los grupos de sus mesas diciendo por turnos 1, 2, 3, 4, etc., y luego haga que todos los 1 se sienten juntos, todos los 2 se sienten juntos y así sucesivamente.
- Asigne a cada uno de los cuatro grupos el estudio de uno de los siguientes cuatro temas para debatirlos de la siguiente manera
 - Percepciones y prácticas menstruales en las comunidades
 - Percepciones y prácticas menstruales en las escuelas
 - Percepciones y prácticas menstruales en las instituciones públicas, incluidos los ayuntamientos y los gobiernos
 - Percepciones y prácticas menstruales en el deporte y la agricultura
- Cada grupo debe escribir al menos cinco puntos y luego pegar sus trabajos en la pared para que todos los vean durante un «recorrido por la galería».

Este ejercicio y los dos anteriores se complementan entre sí y facilitan la validación de las percepciones y prácticas relacionadas con la menstruación. Esta información debería permanecer expuesta en la sala de formación durante todo el curso para que sirva de referencia.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Existen prácticas comunes a los tres niveles: individual, familiar y comunitario?
- ¿Cuáles son las diferencias entre ellos?
- ¿Cuáles son las razones que explican esas diferencias?

Mapeo de asuntos de salud relacionados con la menstruación o desequilibrios de la salud menstrual

Objetivo: Explorar los desequilibrios de salud menstrual comunes que se comentan o se experimentan en la vida cotidiana

Duración: 30 minutos

Materiales: Fichas de papel de gran tamaño, rotuladores, cinta adhesiva

Métodos: Charla, trabajo individual, sesiones de preguntas y respuestas, presentación

Metodología:

- Pida a las participantes que formen parejas y hablen sobre cualquier desequilibrio de salud menstrual que hayan experimentado, del que hayan oído hablar o sobre el que hayan aprendido.
- A continuación, pídale que compartan sus ideas con los miembros de su mesa.
- Solicite a cada mesa que elabore una lista única con los desequilibrios de salud menstrual que hayan identificado.
- Después, cada mesa debe pegar su lista en la pared.
- Invite a que compartan los asuntos mencionados, historias importantes relacionadas con la salud menstrual que hayan experimentado directamente o que hayan oído de familiares o amigos.

Debido a la discriminación menstrual, los síntomas relacionados con la menstruación suelen considerarse «normales», incluso cuando incapacitan a las personas que menstrúan y dificultan sus actividades cotidianas. Esa normalización es la razón por la que afecciones graves como la endometriosis y los fibromas se diagnostican de forma insuficiente y se tratan de manera inadecuada.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Cómo se enteraron de estos desequilibrios de salud: en casa, en la escuela o en la comunidad, o a través de los medios de comunicación?
- ¿Por qué estos desequilibrios de salud reciben tan poca atención en las comunidades?
- ¿Deberían estos desequilibrios de salud formar parte de la Dignidad menstrual?

Conceptos y definiciones

Objetivo: Aclarar los conceptos básicos en torno a la Menstruación Digna

Duración: 120 minutos

Materiales: Cartulinas grandes, rotuladores, cinta adhesiva

Métodos: Debate en grupo, charla, sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Reparta las tarjetas con los conceptos clave escritos en ellas y pide a los participantes que formen parejas.
- Pida a cada pareja que exponga brevemente su interpretación de cada concepto.
- Tras las presentaciones, explique cada concepto en detalle.
- Continúe el proceso hasta que se hayan discutido todos los conceptos.

Conceptos clave

1. Personas que menstrúan y personas que no menstrúan
2. Menstruación
3. Gestión de la salud menstrual
4. Higiene y gestión menstrual
5. Productos menstruales
6. Discriminación menstrual
7. Menstruación digna
8. Menopausia
9. Síndrome premenstrual y trastorno disfórico premenstrual

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Por qué es importante el lenguaje en el activismo por la Dignidad Menstrual?
- ¿Por qué debería el movimiento por la equidad menstrual adoptar el término «menstruación» en lugar de «periodo»?
- ¿Es la DM un enfoque holístico? ¿Por qué sí o por qué no?

Conceptos

1. Menstruantes y no menstruantes

A quienes nacen con útero y ovarios se les denomina «menstruantes». Entre ellas se incluyen niñas, mujeres, hombres trans, y personas queer y no binarias. Del mismo modo, a quienes nacen sin útero ni ovarios se les denomina «no menstruantes». Esta terminología es utilizada por GSCDM y se considera el enfoque más inclusivo.

Ten en cuenta que no todas las mujeres menstrúan y que los hombres también pueden menstruar. La identidad de género no es el indicador absoluto del estado menstrual.

2. Menstruación

La menstruación es el desprendimiento del revestimiento más interno del útero, que se forma cada mes en previsión de la fecundación. Este es el revestimiento que alimenta al feto cuando una mujer está embarazada. La sangre es a la vez «limpia» y «pura». De hecho, es esto lo que permite que los seres humanos existan en este universo.

GSCDM utiliza el término «menstruación» en lugar de expresiones coloquiales como «el periodo», «el punto rojo» y «la tía Flo». A nivel mundial, existen más de 5000 eufemismos para referirse a la menstruación que intentan ocultarla, estigmatizándola así y silenciando a quienes la experimentan.

3. Gestión de la salud menstrual

«Se considera que existe una buena gestión de la salud menstrual cuando las personas que menstrúan utilizan materiales limpios para absorber o recoger la sangre menstrual; pueden cambiar estos materiales en privado; y tienen acceso a jabón, agua e instalaciones para desechar los materiales usados (por ejemplo, compresas)» (UNICEF, OMS: 2012).

4. Gestión de la higiene menstrual

«Conocimientos precisos y oportunos, materiales disponibles, seguros y asequibles, profesionales informados y comprensivos, derivación y acceso a servicios de salud, instalaciones sanitarias y de aseo, normas sociales positivas, eliminación segura e higiénica, promoción y políticas» (UNESCO, 2014).

5. Discriminación menstrual

La discriminación menstrual (DM) se refiere a todos los tabúes, la vergüenza, el estigma, las restricciones, el abuso, la violencia y la privación de recursos y servicios asociados a la menstruación a lo largo del ciclo de vida de las personas que menstrúan en toda su diversidad. Es una forma de violencia sexual y de género (VSG) y una violación de los derechos humanos. Se da en todo el mundo con diferentes nombres, formas y grados. Es compleja y multifacética. Desempeña un papel vital en la construcción y configuración del poder y el patriarcado (GSCDM, 2019).

6. Menstruación Digna

La MD es un enfoque innovador y holístico del ciclo de vida para abordar todas las formas de discriminación menstrual. Fue acuñado y definido oficialmente por GSCDM/RPF en 2019 y se utiliza desde entonces.

Un estado libre de todas las formas de discriminación menstrual, incluidos los tabúes, el estigma, la vergüenza, el abuso, las restricciones, la violencia y la privación de recursos y servicios asociados a la menstruación a lo largo del ciclo de vida de las personas menstruantes en toda su diversidad, es aquel que practica la DM (GSCDM, 2019).

7. Símbolo de la menstruación digna

GSCDM compartió con orgullo el símbolo de la menstruación digna con la comunidad global. Fue desarrollado por dos personalidades: el diseño artístico corrió a cargo del artista e ilustrador Suman Maharjan y el concepto fue desarrollado por Radha Paudel. Su forma es la de una gota de líquido, y las líneas se asemejan a las líneas de latitud y longitud. Así, la gota se convierte en la Tierra. Más de la mitad de la Tierra está pintada para significar que más de la mitad de la población del planeta nace con útero y ovarios. Los colores son tonos de rojo oscuro, rojo, rosa y amarillo para representar los colores de la sangre menstrual a lo largo de los cinco días medios de la menstruación. El logotipo nos recuerda que el universo existe y avanza gracias a la menstruación. De hecho, la menstruación es la raíz misma de nuestra humanidad y el símbolo de este universo.

8. Salud menstrual

En 2021 se revisó la definición de salud menstrual. Ahora, la salud menstrual se define como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia, en relación con el ciclo menstrual».

9. Salud menstrual y gestión

Recientemente se han realizado esfuerzos para combinar «salud menstrual» y «gestión de la higiene menstrual» y crear el término «salud y gestión menstrual», con el fin de destacar la importancia de ambos conceptos como parte integral de la equidad menstrual. Esta definición es utilizada por algunas ONG que se centran en cuestiones de salud e infraestructura relacionadas con la menstruación.

10. Productos menstruales

Los productos utilizados para la gestión del sangrado menstrual se conocen como productos menstruales. También tienen muchos otros nombres, como productos de higiene, productos sanitarios y productos femeninos. GSCDM anima a todos a utilizar la expresión «productos menstruales», ya que el uso de eufemismos es un subproducto de la discriminación menstrual y del silencio en torno a la menstruación. El uso de «compresa higiénica» implica que la menstruación es algo sucio e insalubre que necesita ser higienizado. Además, referirse a los productos menstruales como «productos femeninos» discrimina a las personas que menstrúan y que no se identifican como mujeres. El uso del término «productos menstruales» aumenta la inclusividad y desestigmatiza la menstruación.

11. Menopausia

La ausencia de menstruación durante 12 meses consecutivos por razones naturales, químicas o quirúrgicas. La menopausia natural suele producirse entre los 47 y los 51 años. Sin embargo, puede comenzar ya a los 40 años con la perimenopausia, que se define como los años de menstruaciones irregulares debidos a la patología fisiológica de la transición a la menopausia.

12. Síndrome premenstrual y trastorno disfórico premenstrual

El síndrome premenstrual (SPM) es un conjunto de síntomas relacionados que pueden experimentar las personas menstruantes antes de que comience su menstruación cada mes. Aproximadamente el 10 % de todas las personas menstruantes experimentan el SPM unos cinco días antes de la menstruación. Estos síntomas suelen desaparecer en los cuatro días siguientes al inicio de la menstruación debido a los cambios en los niveles hormonales. Los síntomas varían en cuanto a gravedad y duración, pero se definen como aquellos que causan disfunción social y económica y que se repiten durante tres ciclos menstruales consecutivos. Incluyen todos o solo algunos de los siguientes: cambios de humor, frustración, inquietud, ansiedad, cansancio, dificultad para dormir, dolor abdominal, dolor de espalda, dolor muscular, sensibilidad en los senos, anorexia y granos. Estos síntomas suelen aliviarse con modificaciones en el estilo de vida, como una alimentación nutritiva, la aplicación de calor en las zonas doloridas, el ejercicio, un descanso adecuado y el apoyo de la familia y la comunidad, así como con analgésicos de venta libre como la aspirina y el ibuprofeno.

Un pequeño porcentaje de personas que menstrúan, aproximadamente el 5 %, experimenta una forma grave de los síntomas del síndrome premenstrual denominada TDPM. La aparición de estos síntomas sigue un patrón similar al del síndrome premenstrual. Se producen entre uno y dos días antes de la menstruación, se asocian con síntomas físicos y emocionales, y continúan durante una semana después de la menstruación. Entre ellos se incluyen sensibilidad en los senos, dolor muscular y articular, dolor de cabeza, anorexia, insomnio, llanto, cambios de humor, ansiedad, pensamientos suicidas, dolor abdominal e hinchazón. Estos síntomas suelen diagnosticarse erróneamente o no diagnosticarse en absoluto debido a la discriminación médica relacionada con la menstruación.

Cabe destacar que aproximadamente el 80 % de las personas que menstrúan experimentan algunos síntomas premenstruales uno o dos días antes del inicio de la menstruación. Estos se resuelven rápidamente tras el inicio de la menstruación e incluyen síntomas físicos y emocionales leves, como sensibilidad mamaria, hinchazón y cambios de humor. Sin embargo, estos síntomas son manejables y no causan deterioro funcional.

Análisis de la discriminación menstrual y su papel en la construcción del poder y el patriarcado

Objetivo: Comprender la dinámica de la construcción del poder, la misoginia y el patriarcado

Duración: 60 minutos

Materiales: Rotuladores, papel de periódico

Métodos: Charla, sesión de preguntas y respuestas, debate

Metodología:

- Invite a las participantes que recuerden durante un minuto la meditación (ejercicio del río menstrual) que se realizó anteriormente en la formación.
- Luego pídale que escriban su edad, su primera reacción y la edad en la que tuvieron la menarquia en tres columnas diferentes, tal y como se muestra en la pizarra.
- Una vez que todos hayan terminado, solicite que calculen la edad media a la que las participantes descubrieron por primera vez algo sobre la menstruación, así como la edad media de la menarquia.
- Sugiera a las participantes que calculen la diferencia entre la edad media en la que se enteraron por primera vez de la menstruación y la edad media de la menarquia.
- Pídale que lean en voz alta sus primeras reacciones. Espere una variedad de reacciones, como perplejidad, ira, miedo, confusión, inferioridad, impotencia, repugnancia y emoción.

Edad y reacciones al descubrir por primera vez la menstruación
--

Este es el resumen de las primeras reacciones al ejercicio realizado en la Conferencia Virtual Women Deliver 2023

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Cómo te sentiste durante este ejercicio?
- ¿Cuáles fueron las edades más temprana y más tardía en las que se tuvo conocimiento por primera vez de la menstruación? Debatan tanto el rango como la edad media, ya que, y esto es importante, marcan la edad en la que empezamos a aprender conscientemente sobre la construcción del poder.
- ¿Cómo reaccionaron y cómo ayudó la reacción a construir la mentalidad, así como a moldear el comportamiento entre las personas que menstrúan y las que no?

La construcción del poder y el patriarcado

Tanto las personas que menstrúan como las que no aprenden sobre la menstruación de sus madres, hermanas, amigas y otras personas en los baños, el cine, la escuela, el supermercado y otros lugares cuando tienen entre seis y nueve años. Antes de descubrir la menstruación, las personas que menstrúan se sienten seguras, iguales y protegidas en sus hogares y comunidades. Después, experimentan conmoción, confusión, perplejidad, nerviosismo, ansiedad, miedo y repugnancia, entre otras emociones. Más tarde, las personas que menstrúan adquieren continuamente más conocimientos, directa e indirectamente, sobre las limitaciones y restricciones asociadas a la menstruación y a quienes la experimentan. Como resultado, comienzan a sentirse controladas, inseguras, inferiores, sucias, impuras, avergonzadas, restringidas y en desventaja.

Las personas que no menstrúan, por el contrario, nunca experimentan esta dinámica. Al haber nacido con cuerpos que no menstrúan, aprenden sobre la menstruación a una edad similar, pero ven que están exentas de este fenómeno aterrador que restringe y perjudica a sus familiares y amigas que menstrúan. Continúan su desarrollo sintiéndose superiores, puras y poderosas porque nunca se les restringe ni se les controla, y nunca se les considera vergonzosas. Estos sentimientos contrastantes son la raíz de la dinámica de poder entre las personas que menstrúan y las que no. La distinción inherente no es la menstruación, sino la discriminación menstrual, que permite la construcción de un poder patriarcal injusto y misógino.

Los motores del poder y el patriarcado no se limitan a los días de sangrado menstrual, sino que son evidentes a lo largo de todo el ciclo de vida de una persona que menstrua, comenzando en el útero. El conocimiento de los órganos sexuales de un feto puede ser perjudicial para ese feto porque, si es una persona que menstrua, la creencia patriarcal de la sociedad de que las personas que no menstrúan son más valiosas que las que sí lo hacen. Si bien esta actitud es más visible en el Sur Global, también es evidente en el Norte Global. En todo el mundo, por lo tanto, las personas menstruantes que sobreviven al útero son sometidas a discriminación a lo largo de su ciclo de vida e incluso tras la muerte. La discriminación comienza al nacer y continúa durante la infancia, pero es más evidente en etapas posteriores de la vida, en las disparidades en sus oportunidades de acceso a la educación, el empleo, la atención sanitaria y una vida digna.

Discriminación sistémica asociada a la discriminación menstrual: estudio de caso de Nepal

A sus 45 años, la Sra. Kavita nunca ha celebrado su cumpleaños. De hecho, ni siquiera sabe cuándo es su cumpleaños. Aunque se conocen los detalles de los cumpleaños de sus hermanos, los de la Sra. Kavita nunca se registraron, ni por escrito ni verbalmente, porque era la cuarta niña, la penúltima hija nacida antes del favorito, un hijo, el sexto hijo. Desde la infancia, sabía que ella y sus hermanas recibían menos atención, cuidados, asistencia sanitaria y educación que su hermano solo por el hecho de que él era un niño.

Experimentó niveles y capas adicionales de discriminación tras la menarquia. Durante la menstruación, se le pedía que permaneciera en una habitación de la casa y se le prohibía hablar, relacionarse o jugar con los chicos, entrar en la cocina, comer con la familia y participar en actividades culturales y sociales. Rara vez sufría dolores menstruales, pero se sentía deprimida, ansiosa y aislada debido al trato que le dispensaba su familia durante la menstruación, que consideraban un asunto privado de las mujeres.

En muchos países, especialmente en el Sur Global, las niñas no son valoradas. En esos países, el número de abortos selectivos por sexo es elevado, lo que refleja una preferencia por los varones. En las familias y comunidades que carecen de los medios tecnológicos o económicos para determinar el sexo del feto durante el embarazo, la discriminación comienza desde el nacimiento.

El caso de Kavita era típico. Cuando nació, tanto ella como su madre recibieron una atención deficiente durante el parto y la primera infancia. Esta discriminación continuó a lo largo del desarrollo de Kavita. En lo que respecta al estilo de vida, el bienestar, la alimentación, la educación, el empleo, la asistencia sanitaria y otras oportunidades, Kavita siempre se vio perjudicada tanto por sus padres como por la comunidad en general. Otras niñas sufren el mismo destino.

Durante décadas, el Gobierno y otras organizaciones implicadas han puesto en marcha diversas iniciativas para poner fin a esta discriminación. Entre ellas se incluyen políticas como la acción afirmativa e intervenciones contra la violencia sexual y de género, que la ONU describe como «cualquier acto perpetrado contra la voluntad de una persona y basado en normas de género y relaciones de poder desiguales» (1993).

Ahora que Kavita ha comenzado a experimentar síntomas de la menopausia, recibe comentarios negativos sobre su fatiga, sus cambios de humor y sus episodios depresivos, tanto en casa como en el trabajo. El cuidado y el apoyo brillan por su ausencia.

El año pasado falleció su madre. Intentó con todas sus fuerzas participar en los rituales funerarios, al igual que su hermano, pero se le negó ese derecho por ser una persona menstruante, alguien considerado demasiado impuro para realizar rituales. Así pues, incluso en la muerte fue excluida y aislada.

Posibles preguntas para el debate:

1. ¿Cuáles son las causas subyacentes de los abortos selectivos por sexo y de la brecha salarial de género?
2. ¿Por qué las personas que menstrúan menosprecian a otras personas que menstrúan?
3. ¿Por qué las madres no ven a sus hijas que menstrúan como iguales a sus hijos que no menstrúan?
4. ¿Viste alguna conexión entre la menstruación y la discriminación menstrual? ¿Cuál es?

Análisis: Prácticas menstruales frente a normas de género

Objetivo: Comprender la construcción de las prácticas menstruales

Duración: 30 minutos

Materiales: Fichas de cartulina grande, papel de periódico, rotuladores

Métodos: Charla, sesión de preguntas y respuestas, debate

Metodología:

- Pida a cada participante que visite la galería creada en la pared de la sala de formación el primer día y observe el río menstrual y los análisis de los primeros cinco días de prácticas menstruales y de las prácticas menstruales en la comunidad.
- Pídale que identifiquen puntos o afirmaciones que estén determinados por la naturaleza, como la menstruación, el embarazo y la lactancia
- Pregunte a los participantes qué construye la menstruación y qué construye las normas que la rigen. Deben elegir entre las dos perspectivas generales siguientes:
 1. Las prácticas menstruales construyen las normas de género
 2. Las normas de género construyen las prácticas menstruales
- Relaciona las normas de género y las prácticas menstruales con la construcción del poder y el patriarcado.
- Debatir y dejar muy claro si las normas de género construyen las prácticas menstruales o si las prácticas menstruales construyen las normas de género.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Entiendes las diferencias entre el fenómeno natural de la menstruación y el fenómeno social de la discriminación menstrual?
- ¿En qué sentido la menstruación es más que un simple fenómeno natural?

La discriminación menstrual es una forma de violencia sexual y de género

Objetivo: Comprender la complejidad de la discriminación menstrual a través de sus repercusiones.

Duración: 60 minutos

Materiales: Fichas de cartulina grande, rotuladores, papel de periódico

Métodos: Charla, sesión de preguntas y respuestas, debate

Metodología:

- Recordar la definición de violencia sexual y de género según la ONU (1993).
- Pida a los participantes que trabajen en grupos para identificar ejemplos de violencia sexual y de género a partir de los ejercicios anteriores (el río menstrual, el análisis de los primeros cinco días de la menstruación y las prácticas menstruales en la comunidad).
- Pídale que debatan los ejemplos de abuso físico, emocional y sexual, así como la denegación de acceso a recursos y servicios, extraídos de los ejercicios y debates anteriores.
- Pídale que presenten estos tipos de violencia uno por uno.

Definición de la ONU de violencia sexual y de género:

Cualquier acto perpetrado contra la voluntad de una persona y basado en normas de género y relaciones de poder desiguales.

Abuso físico: agresión física, castigo por desafiar las normas culturales.....

Abuso sexual: violación, intento de violación, acoso sexual, agresión sexual.....

Abuso emocional: abuso verbal, confinamiento, exclusión social, humillación.....

Denegación del acceso a recursos y servicios: escuela, trabajo, industria, oración.....agua, pan de yuca, cítricos, coco,ausencia de productos menstruales, uso de trapos viejos, ocultación de productos menstruales, impuestos sobre los productos menstruales

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Qué prácticas menstruales no son ejemplos de violencia sexual y de género según la definición de la ONU?
- ¿Considera la ONU que la discriminación menstrual es una forma de violencia sexual y de género?
- ¿Las personas que dirigen programas sobre violencia sexual y de género consideran la discriminación menstrual como una forma de violencia sexual y de género?

Discriminación menstrual y matrimonio infantil

Objetivo: Comprender la relación entre la discriminación menstrual y el matrimonio infantil

Duración: 60 minutos

Materiales: Rotuladores, papel de periódico, estudio de caso

Métodos: Charla, sesión de preguntas y respuestas, debate

Metodología:

- Reparte el caso práctico a cada grupo y pídeles que lo comenten y preparen una presentación al respecto.
- Una vez finalizadas las presentaciones, pida a los participantes que recuerden la edad media en la que supieron, vieron, aprendieron o escucharon algo sobre la menstruación y la edad media de la menarquia.
- Pida a un participante que se ofrezca voluntario para calcular la diferencia entre esas dos edades. Por ejemplo, si la edad media de la menarquia es 13 años y la edad media de la iluminación es 6, la diferencia es 7. Este número representa el total de años en los que se siente inferior.
- Pida a las participantes que calculen el número medio de días de menstruación al año.
 - Si el promedio de días de menstruación es de cinco días, el total de días de menstruación es 12 meses x 5 días = 60 días, o dos meses completos.
 - Una vez que aprenden sobre la menstruación, las personas que menstrúan se sienten inseguras, inferiores, desiguales y menos que los demás. Estos sentimientos de insuficiencia aumentan en intensidad después de que comienzan a menstruar. En los peores casos, las personas que menstrúan empiezan a rendir mal en la escuela, suspenden exámenes, suspenden asignaturas y, finalmente, abandonan la escuela. Pueden verse obligadas a abandonar la escuela al inicio de la menarquia o la menstruación, o dejar la escuela voluntariamente debido a la baja autoestima o al bajo rendimiento escolar. Entonces pueden verse obligadas a contraer matrimonio infantil o decidir casarse porque sienten vergüenza o una pérdida de poder, o porque creen que es «lo correcto». Aunque son múltiples los factores que provocan el matrimonio infantil, la discriminación menstrual es uno de los más importantes.
- Pida a los participantes que debatan sobre las políticas locales y nacionales relativas al matrimonio infantil, la Convención sobre los Derechos del Niño de 1988 o el consejo nacional de la infancia. Señale las lagunas en la incorporación de la discriminación menstrual y la importancia de incluirla en las políticas a nivel local, nacional e

internacional. Como alternativa, visite [el sitio web de GSCDM](#) para consultar un informe detallado sobre Bangladesh, India y Níger, y debata el informe con el grupo.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Estás de acuerdo en que la discriminación menstrual impulsa el matrimonio infantil?
¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Qué se podría hacer para acabar con el matrimonio infantil antes de finales de 2023?

Estudio de caso de Bangladesh¹: Matrimonio infantil

Bangladesh tiene la tasa más alta de matrimonios infantiles en el sur de Asia, a pesar de que cuenta con una disposición legal para poner fin a los matrimonios infantiles desde 1929. Esa disposición es la Ley de Restricción Infantil o Ley Sharadha (1929). En ella se especifica que la edad mínima para contraer matrimonio es de 18 años para los hombres y de 14 años para las mujeres.

El Gobierno de Bangladesh se ha comprometido a poner fin al matrimonio infantil para 2040. Las ONG bangladesíes y otros organismos competentes atribuyen las elevadas tasas de matrimonio infantil al analfabetismo o al bajo nivel de escolarización, la pobreza, el honor familiar, la trata de personas, los desplazamientos debidos a desastres y otras razones, las normas sociales y de género injustas y, más recientemente, la pandemia de COVID.

A pesar de los avances logrados en la promoción de los derechos y el empoderamiento de las mujeres, el 70 % de las mujeres se acogen a permisos no remunerados en las fábricas textiles cuando tienen la menstruación. Además, en Bangladesh se observan formas de discriminación menstrual tanto visibles como invisibles, y tanto manifiestas como encubiertas. Existen restricciones alimentarias respecto a frutas como el coco y la piña; a alimentos «blancos» como los plátanos y la leche; y a los alimentos ácidos. Durante la menstruación, se espera que las personas que menstrúan eviten el ejercicio físico, eviten la proximidad con personas que no menstrúan, eviten las actividades religiosas, falten a la escuela durante una media de tres días porque se considera que el rendimiento escolar es bajo durante la menstruación, y eviten utilizar los aseos de la escuela. Los conceptos erróneos sobre la menstruación y las normas y acciones sociales relacionadas han limitado la defensa de la menstruación a la disponibilidad de productos menstruales y la gestión de la menstruación.

La discriminación menstrual invisible que conduce a prácticas menstruales discriminatorias, no es tan visible como el matrimonio infantil; por esta razón, a menudo se descuida en las intervenciones de justicia social, derechos humanos y salud pública. El Gobierno de Bangladesh y las partes interesadas están trabajando sin descanso para poner fin al matrimonio infantil. Han organizado diversas actividades, como la participación de comunidades, familias, responsables políticos y curanderos para sensibilizar a la población; el aumento del poder adquisitivo de los padres mediante incentivos como el apoyo a actividades de subsistencia; el desarrollo de las habilidades de las niñas; la concesión de becas, mochilas escolares, bicicletas y seguros; la oferta de educación sexual integral en la escuela; la reducción de la violencia sexual y de género; y la promoción de la aplicación de los marcos legales y normativos sobre el matrimonio infantil.

Posibles preguntas para el debate:

1. ¿Crees que el matrimonio infantil se erradicará para 2040? ¿Por qué sí o por qué no?
2. ¿Qué falta en la lista de factores que impulsan el matrimonio infantil?
3. ¿Qué harías de forma diferente si fueras el director de una ONG o del Ministerio de la Mujer?

¹ A partir del informe disponible, se ha elaborado un estudio de caso con nombres ficticios y descripciones

Discriminación menstrual e instrumentos Internacionales de derechos humanos

Objetivo: Evaluar el alcance de la discriminación menstrual en las políticas internacionales de derechos humanos

Duración: 60 minutos

Materiales: Papel de periódico, rotuladores

Métodos: Presentación, debate, turno de preguntas y respuestas

Metodología:

- Distribuya los siguientes cuatro documentos internacionales sobre derechos humanos: 1. Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948, 2. Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer de 1979, 3. Convención sobre los Derechos del Niño de 1988, 4. Objetivos de Desarrollo Sostenible de 2015

(*Nota: Es recomendable distribuir estos documentos la noche anterior a la actividad para que los participantes los hayan leído con antelación.)

- Pida a los participantes que debatan si hay algún artículo que mencione la discriminación menstrual o la Menstruación Digna. En caso afirmativo, pídeles que resalten esos artículos.
- Pídeles que presenten esos artículos.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Por qué crees que la discriminación menstrual y la Menstruación Digna no aparecen en ninguno de los cuatro documentos?
- ¿Cuál podría ser el camino a seguir a partir de la situación actual

La discriminación menstrual y la Constitución

Objetivo: Evaluar la Constitución en relación con la menstruación digna

Duración: 60 minutos

Materiales: Papel de periódico, rotuladores

Métodos: Presentación, debate, turno de preguntas y respuestas

Metodología:

- Pida a las participantes que traigan una copia de la constitución de su país (puede ser de un solo país o de varios)
- Invítelos a que revisen el «río menstrual», el análisis de los días de menstruación y las normas menstruales de las actividades comunitarias y, a continuación, que examinen su constitución.
- Solicite que identifiquen las prácticas menstruales que violan las cláusulas constitucionales.
- Proponga que analicen todas las prácticas menstruales y los derechos fundamentales y que confirmen si existe o no una violación de los derechos constitucionales. Por ejemplo, si una persona menstruante se ve confinada a una habitación o a un rincón de la habitación en la que se encuentre, como ocurre en Nepal, se violan de una sola vez los derechos constitucionales de Nepal a la dignidad, la movilidad, la salud (emocional), la educación y la alimentación.
- Pídeles que identifiquen los casos de violación de los derechos constitucionales en relación con cada práctica menstrual.
- Organice a los participantes para que presenten sus conclusiones en una mesa redonda.

El Gobierno de Nepal promulgó una ley sobre la menstruación en 2017. En ella se establece que los casos de discriminación menstrual pueden castigarse con hasta tres meses de cárcel y multas de 30 dólares estadounidenses, o ambas cosas. Decenas de artículos de la Constitución parecen respaldar una Menstruación Digna, incluido el artículo 16, relativo al derecho a la dignidad. Además, determinadas formas de discriminación menstrual, como la prohibición de regar las flores, son incompatibles con múltiples artículos, entre ellos los relativos a los derechos a la dignidad, la libertad, la igualdad, la movilidad y la participación.
--

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Cuántos artículos constitucionales promueven una menstruación digna?
- ¿Tu práctica menstrual se ajusta a los derechos constitucionales?

Productos menstruales

Objetivo: Explorar los productos disponibles para la gestión de la menstruación

Duración: 60 minutos

Materiales: Papel de periódico, rotuladores

Métodos: Presentación, debate, turno de preguntas y respuestas

Metodología:

- Hacer una lluvia de ideas sobre los tipos de productos menstruales disponibles tanto a nivel local como mundial.
- Preguntar a las participantes qué tipos de productos menstruales han utilizado y por qué. A su vez, identificar cualquier estigma asociado a cada producto.
- Pasar entre las participantes diferentes tipos de productos menstruales para que los toquen y los palpen.
- Explica las ventajas y desventajas de cada producto menstrual.
- Pregúntales si estos productos menstruales se ajustan al enfoque de las 3 P de la menstruación digna (persona-planeta-bolsillo) o no.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Han estado utilizando productos que favorecen una Menstruación Digna o no?
- ¿Qué camino deben seguir el gobierno y otras partes interesadas en la Menstruación Digna?

Productos menstruales

Los materiales utilizados para manejar el flujo menstrual se llaman productos menstruales. Hoy en día, hay una variedad de productos disponibles en Nepal y en todo el mundo (Por favor, consulte *Menstruación Digna: Un Manual Práctico* para obtener detalles sobre la historia de cada uno).

En Nepal, al menos nueve tipos diferentes de productos están disponibles en casi todas las ciudades. Ningún producto es 100% seguro, por lo que todos deben usarse con precaución. Muchos activistas y académicos han afirmado que están trabajando en la Menstruación Digna porque están distribuyendo productos menstruales compresas (compresas no biodegradables). Esto no es cierto.

GSCDM/RPF desarrolló el modelo 3-P para evaluar si cada uno de estos productos menstruales se alinea o no con la Menstruación Digna (consulte la figura para más detalles).

Independientemente del grado de activismo en el Norte o Sur Global, las intervenciones a menudo descuidan el análisis de la persona menstruante al distribuir productos menstruales. Los siguientes factores deben evaluarse:

1. ¿Las personas menstruantes tienen la libertad de elegir cualquier tipo de producto menstrual que deseen usar?
2. ¿Tienen acceso las personas menstruantes a agua, baños, refugio, internet, cocina y todo tipo de alimentos? ¿Se les impone alguna restricción?
3. ¿Se permite a las personas menstruantes tocar grifos de agua comunes y cruzar ríos?
4. ¿Se permite a las personas menstruantes comer aguacates; frutas, tanto cítricas como no cítricas; leche; y carne?
5. ¿Hay libertad de movilidad o se prohíbe a las personas menstruantes ir a lugares como templos, cruzar ríos o estar en proximidad a personas no menstruantes?
6. ¿Existen restricciones en actividades religiosas como asistir a oraciones grupales en una mezquita o recibir prasad de un templo hindú?
7. ¿Hay vergüenza social y estigma asociados con la menstruación? ¿Existe un tabú psicológico asociado con la menstruación activa o con el estado de ser una persona menstruante?

Productos menstruales disponibles en todo el mundo

1. Languti (tradicional y reutilizable)
2. Paño menstrual, nuevo (reutilizable)
3. Paño menstrual, usado (reutilizable)
4. Compresa de tela con alas (reutilizable)
5. Compresa con plástico (de un solo uso)
6. Compresa sin plástico (de un solo uso)
7. Copa menstrual (reutilizable)

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">8. Tampón (de un solo uso)9. Ropa interior menstrual (reutilizables) |
|---|

Discriminación Menstrual: Justicia Ambiental y Climática

Objetivo: Comprender el impacto de la discriminación menstrual en el clima y las crisis ambientales más amplias

Duración: 60 minutos

Materiales: Papel de rotafolio, marcadores

Métodos: Lluvia de ideas, presentación, discusión, sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Pedir a los participantes que recuerden las ventajas y desventajas de los diferentes productos menstruales.
- Hacer una lluvia de ideas sobre el impacto ambiental de los productos menstruales.
- Lluvia de ideas sobre la crisis climática y la contribución de los productos menstruales al cambio climático y, en particular, al calentamiento global.
- Presentar ejemplos de la crisis climática y sus impactos en las personas menstruantes.
 - Discutir quiénes son las personas más vulnerables a los impactos del cambio climático.
- Preguntar a quienes participan si ven o no una relación entre el poder, el patriarcado y la crisis climática.
 - Pedirles que piensen en la conexión entre los productos menstruales y el cambio climático en sus comunidades.

Posibles preguntas para la discusión:

- ¿Cuáles son los impactos del poder y el patriarcado en general en las personas menstruantes (discriminación menstrual)?
- ¿Cuáles son los impactos de los productos menstruales en el clima y las crisis ambientales en general?

Discriminación Menstrual y Justicia Ambiental y Climática

Preguntas para reflexionar

1. **CÓMO** se construyen los fenómenos de la menstruación, la discriminación menstrual y la crisis climática ¿?

La menstruación es un fenómeno natural y la discriminación menstrual es una construcción social. La crisis climática también es natural en el sentido de que los cambios en la energía solar y las emisiones volcánicas contribuyen al efecto invernadero, pero la tasa de cambio se ha visto muy acelerada por las actividades industriales y otras actividades antropogénicas.

2. **DÓNDE** ocurren estos fenómenos?

La discriminación menstrual se manifiesta a nivel mundial bajo diversos nombres, de diversas formas y en diversos grados. La crisis climática también se manifiesta a nivel mundial y también de diversas formas y en diversos grados.

3. **QUIÉN** es afectado?

La discriminación menstrual afecta a todas las personas, pero principalmente a quienes nacen con útero y ovarios y a los grupos marginados.. La crisis climática también afecta a todas las personas, pero principalmente a los grupos vulnerables, excluidos y marginados, incluidas las personas menstruantes.

4. **CUÁNDO** afectan estos fenómenos a las personas?

La discriminación menstrual afecta a las personas a lo largo de sus ciclos de vida. Afecta más gravemente a quienes luchan contra el impacto sistémico de la discriminación menstrual. Se les empuja más hacia atrás durante pandemias y desastres. De manera similar, la crisis climática afecta a las personas, especialmente a los marginados, desde el nacimiento hasta la muerte.

5. **¿QUÉ** tema recibe prioridad global?

La discriminación menstrual aún no ha recibido prioridad. Los productos menstruales por sí solos no desmantelan todas las formas de discriminación menstrual. Los productores de productos aún no han considerado la necesidad de ser dignos y amigables con la menstruación. La crisis climática, en contraste, se está convirtiendo en una prioridad en todos sus aspectos y a nivel mundial.

- Más de 49 mil millones de productos menstruales de un solo uso fueron utilizados por personas menstruantes en los 28 países de la UE, generando 590.000 toneladas de residuos.
- Alrededor del 87% de estos residuos terminan en vertederos y el 13% en incineradoras, ambos métodos de eliminación de residuos que tienen un impacto negativo en los recursos, incluido el aire, el suelo y las aguas subterráneas, y aumentan las emisiones de CO2 y la contaminación en general.
- Las compresas convencionales de un solo uso, que son 90% plástico y contienen cientos de productos químicos, impactan negativamente en la salud ambiental y de la persona que las usa. Esas compresas convencionales tardan entre 200 y 1000 años en descomponerse.
- Estos artículos a menudo contienen fragancias sintéticas que contienen hasta 3.900 productos químicos, algunos de los cuales han sido identificados como carcinógenos, neurotoxinas e irritantes para la piel. Se dice que alteran los sistemas hormonales y reproductivos, destruyen el sistema endocrino humano y causan enfermedades cardíacas, infertilidad y cáncer.

Menstruación Digna

Objetivo: Comprender el concepto de MD en profundidad
Duración: 60 minutos
Materiales: Papel de periódico, marcadores, hoja informativa, conexión wifi
Métodos: Lluvia de ideas, debate, sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Distribuir una hoja informativa a cada grupo para su referencia.
- Pedirles que discutan el material de la hoja y permitirles investigar sobre DM en línea.
- Pedirles que preparen y presenten sus hallazgos.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Dónde y por qué evolucionó el concepto de DM y quién lo desarrolló?
- ¿Es la DM un enfoque innovador para abordar todas las formas de discriminación menstrual? ¿Cómo y por qué?
- ¿Por qué es importante la DM en la era de la agenda 2030?
- ¿Cuándo es el Día Internacional de la Menstruación Digna y cómo se conmemora?

Menstruación Digna

Para entender la MD, primero debes conocer su símbolo, que es una gota de sangre que se transforma en un globo terráqueo con líneas de latitud y longitud. El color rojo simboliza a las personas menstruantes, más de la mitad de la población mundial que nació con útero y ovarios. La variación en los tonos de rojo es un recordatorio de que el sangrado varía a lo largo de los cinco días del período menstrual promedio y a lo largo del ciclo de vida de una persona menstruante.

Por definición, la MD es un estado de libertad de cualquiera de las formas de discriminación menstrual asociadas con el ciclo de vida de las personas menstruantes, incluyendo tabúes, estigma, vergüenza, abuso, restricciones, violencia, privación de recursos y servicios a lo largo de las personas menstruantes en todos los entornos diversos (GSCDM), 2019). RPF/GSCDM es el creador y difusor de este concepto. Alrededor de cuatro décadas de lucha, dolor y sufrimiento de Radha Paudel trabajaron para traer el concepto de Menstruación Digna a Nepal y más allá. Para una fácil comprensión, la MD se puede explicar de la siguiente manera:

QUÉ: Libertad de todas las formas de discriminación

QUIÉN: Aquellos que nacieron con útero y ovarios

DÓNDE: 24/7, incluso durante pandemias y otras crisis

CUÁNDO: Desde el nacimiento hasta la muerte

CÓMO: Con políticas individuales, escolares, comunitarias, nacionales y globales.

Dado que las personas menstruantes están en todas partes donde residen los humanos, las personas menstruantes siempre deben ser priorizadas y recordadas.

Por favor, visita www.dignifiedmenstruation.org para más detalles.

Día Internacional de la Menstruación Digna

Cada momento, cada día es de hecho un momento/día de MD. Sin embargo, dado que es poco práctico celebrar la DM cada día, GSCDM ha elegido marcar el Día Internacional Oficial de la Menstruación Digna el 8 de diciembre.

Este día fue iniciado por RPF/GSCDM e inaugurado en 2019 por las siguientes razones:

1. Existía la necesidad de un Día Internacional de la Menstruación Digna para abordar las complejidades multifactoriales de la discriminación menstrual y crear conciencia global.
2. La discriminación menstrual es una violación de los derechos humanos.
3. La discriminación menstrual no solo es VBG en sí misma, sino también la causa y el efecto de otras formas de VBG,
4. El 8 de diciembre cae en el catorceavo día de los 16 días de activismo contra la violencia hacia las mujeres.

Dicho esto, GSCDM/RPF marca la MD durante todo el año observando días locales, nacionales e internacionales. Por ejemplo, marca el mes de la menstruación en mayo y el Día de la Salud de la Mujer o el Día de la Gestión Menstrual el 28 de mayo.

Al usar la palabra “higiene”, implicamos que la sangre menstrual es sucia. GSDM/RPF marca el mes menstrual de mayo a través de la noción de Charla Menstrual: La Dignidad Primero.

Basándose en su experiencia y recursos, cualquiera puede organizar un programa según su experiencia y recursos. Sea cual sea el programa, GSCDM/RPF apela a los organizadores a poner la dignidad en el centro. Es vital priorizar la dignidad y rechazar todas las implicaciones de vergüenza y tabú durante cualquier celebración, taller o programa educativo.

Temas:

2019: La menstruación digna previene la violencia sexual y de género (SGBV) y promueve los derechos humanos

2020: Charla menstrual: la dignidad primero

2021: La menopausia digna es un derecho humano, no un privilegio

2022: La menstruación digna pone fin al matrimonio infantil

2023: La menstruación digna es integral para acabar con la violencia sexual y el matrimonio infantil

Como país pionero en Menstruación Digna, el gobierno ha logrado los siguientes hitos;

- 2017: Política sobre Menstruación Digna (dbalsa)
- 2018: Efectividad de la ley menstrual: tres meses de cárcel, multa de 30 USD, o ambas
- 2019: Distribución gratuita de compresas menstruales en escuelas públicas
- 2019: País libre de casetas menstruales e inicio del Día de MD el 8 de diciembre
- 2020: Campaña para el desmantelamiento de ccasetas menstruales y promoción de la MD
- 2020: Organización de un taller internacional de tres días sobre Menstruación Digna
- 2021: Discurso en la Cumbre de Menopausia Digna y observación del Día Mundial de la Menopausia (18 de octubre)
- 2021: Menstruación Digna incorporada en la política de igualdad de género
- 2022: Reducción del 90% del IVA and 1% en las materias primas de las compresas menstruales; la provincia de Gandaki asigna presupuesto para la MD
- 2023: Asignación del presupuesto para la distribución gratuita de compresas menstruales en todo el país. La provincia de Gandaki y muchos municipios incorporaron la MD en sus políticas.

Menopausia Digna

Objetivo: Comprender la menopausia y los roles del individuo, la familia y la comunidad con respecto a la menopausia

Duración: 60 minutos

Materiales: Marcador, papel periódico, cinta adhesiva

Métodos: Lluvia de ideas, conferencia, discusión, trabajo en grupo, sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Distribuir la hoja informativa al grupo.
- Pedirles que la revisen y discutan la menopausia de la siguiente manera:
 - Grupo 1: Menopausia, definición y tipos
 - Grupo 2: Principales síntomas y desafíos de la menopausia
 - Grupo 3: Remedios caseros para la menopausia
 - Grupo 4: Roles de las familias, escuelas y el estado, en particular en términos de políticas

Después deben presentar las ideas de sus grupos en una sesión plenaria.

Posibles preguntas para la discusión:

- ¿Qué idea se llevan de la expresión “Menopausia Digna”?
- Discutir un camino a seguir para incorporar la menopausia digna en el hogar, la comunidad y el lugar de trabajo.

Menopausia Digna²

Introducción:

Es una condición de cese de la menstruación. Al igual que la menstruación, hay muchos factores que afectan la menopausia, por lo tanto, la edad y los síntomas de la menopausia pueden variar de persona a persona. Sin embargo, la menopausia temprana comienza a partir de los 40 años. La menopausia promedio para Nepal es a los 47 años y en occidente a los 51 años.

Se divide en tres tipos; i. Natural, ii. Quirúrgico y iii. Químico. Aquellas que tienen síntomas peri-menopáusicos y menopáusicos, les afecta a tres niveles;

- A nivel individual, puede traer cambios físicos, emocionales y sociales.
- A nivel relacional o familiar, puede generar conflictos con la pareja/esposo e hijos.
- En el lugar de trabajo, la menopausia puede distraer y afectar la realización de actividades a tiempo, y puede aparecer el olvido.

Duras realidades alrededor de la menopausia:

1. Silencio
2. Ignorancia
3. Estigma y timidez
4. Mitos y rumores
5. Falta de materiales educativos u oportunidades
6. Dificultad como escalar el Monte Everest
7. Cambios emocionales, físicos y psicológicos
8. Ignorancia sobre la menopausia entre los trabajadores de la salud
9. Ignorancia sobre la menopausia entre las mujeres (dejar de menstruar o extirpar el útero es como si no hay ningún problema que resolver)
10. Shock psicológico debido a la cesación de la menstruación o extirpación de los ovarios

Síntomas: Los síntomas leves a severos pueden fluctuar como una montaña rusa.

1. Algunos síntomas pueden comenzar alrededor de los 40 años, la menopausia experimentada puede aparecer alrededor de los 47-51 años y continuará durante otros 10-12 años.
2. En caso de cirugía, los síntomas pueden comenzar desde unos pocos días hasta unas pocas semanas después de la cirugía.
3. Disminución gradual y cese de la producción de estrógeno, progesterona y testosterona.
4. Priorizar a los miembros de la familia, miedo a hacer preguntas o aclarar dudas con un médico.
5. Sentirse vacía o irritada.
6. Síntomas debidos a la disminución de estrógeno hormona: sofocos, sensación de frío, trastornos del sueño, dolor articular, osteoporosis, palpitaciones, sequedad de piel, uñas, cabello, ojos, vagina y alma, picazón, dolor durante las relaciones sexuales, incontinencia, migrañas, llorar por nimiedades, soledad.
7. Síntomas debidos a la disminución de testosterona: baja energía, baja autoestima, baja confianza en sí misma., falta de interés sexual, fatiga, letargo, dolor corporal, irritación, niebla mental, falta de energía incluso para sonreír o divertirse, depresión, sentimientos suicidas.
8. Niebla mental, por ejemplo ir al veterinario sin su mascota y traer a los niños a casa sin dejarlos en la escuela.
9. Aumento del apetito, pereza, mareos.

² Para más detalles, consulte «Menopausia quirúrgica»; la mayor parte de la información sobre los síntomas y los tratamientos se ha extraído de ese libro.

10. Encorvamiento de hombros y columna vertebral.

Remedios caseros

- Realice ejercicio regular como correr, caminar o bailar, o ejercicio en grupo para minimizar el peso de la carne en huesos cada vez menos densos.
- Mantenga su peso para que su IMC (Índice de Masa Corporal) sea inferior a 30.
- Practique terapia conductual para minimizar los sofocos.
- Reduzca el consumo de azúcar y alcohol para minimizar los sudores nocturnos y mantener un estado mental positivo.
- Consuma una dieta rica en Vitamina D para contrarrestar el bajo estado de ánimo.
- Escuche música antes de dormir y practique meditación musical.
- Coloque un ventilador en una esquina de la habitación.
- Beba té de flor roja, menta o oolong para promover la digestión.
- Mantenga su cuerpo libre usando ropa holgada como la que usan los hombres.
- Coma pequeñas cantidades de comida después de beber un vaso de agua y mastique bien.
- Consuma alimentos ricos en magnesio como verduras de hoja verde, frutos secos, semillas, legumbres, cereales integrales, germen de trigo y salvado de trigo y avena para controlar la producción de sudor y orina y promover un sueño reparador.
- Consume alimentos probióticos como soja, linaza, guisantes, frutas, frutos secos, semillas, cereales y pescado.
- Lleva un diario menstrual desde la menarquia si es posible, inicia un blog y/o crea una poll en redes sociales para iniciar diálogo.
- Prepara una lista de preguntas para hacer y detalles sobre tus hábitos alimenticios para compartir con tu médico.
- Dedica más tiempo al autocuidado que incluso recomiendan los médicos. No defines el autocuidado en términos de minutos u horas. En su lugar, finge que no tienes trabajo o redefine su urgencia.
- No consideres la cirugía (histerectomía) como si fuera una cesárea.
- Comparte tus sentimientos con un médico, enfermera, amigo o pareja.
- Busca asesoramiento o terapia de grupo.
- Participa en fisioterapia.
- Haz ejercicios de suelo pélvico.
- Prueba reiki, una terapia alternativa basada en el tacto.
- Ríe.
- Di "no" al silencio y no ocultes tu dolor.
- Sal a caminar regularmente, ya sea bajo una lluvia ligera o el sol.
- No controles tu emoción. Llorar si tienes ganas de llorar.
- Ámate y pide ayuda a los demás.
- Prioriza tu salud. El trabajo es secundario.
- Recuerda que nada es imposible. Sube la montaña.
- Lee libros que te interesen, incluidos aquellos sobre la menopausia.
- Escribe historias, lleva un diario.
- Nada, haz ejercicio, pinta, dibuja o participa en otro pasatiempo que te complazca.
- Báñate en agua tibia con sal .
- Pasa tiempo privado con tus seres queridos.
- Mira películas.
- Ayuda a los demás.
- Duerme con una toalla húmeda o almohada.
- Usa una banda de embarazo si te hacen cirugía.

Familia:

- Enseña a tu familia sobre la menopausia.

- Informa a tu familia sobre cómo te sientes física y emocionalmente de forma regular.
- Asigna presupuesto para hacer que la menopausia sea digna.

Comunidad

- Forma un grupo en una plataforma. Por ejemplo, crea una página de Facebook sobre menopausia digna o una reunión mensual para compartir y aprender.
- Regresa a la educación formal para obtener un título escolar o universitario (si estás interesada).

Diálogo político

- Normaliza la menstruación, desde la menarquia hasta la menopausia, en los lugares de trabajo y en las políticas de derechos humanos de las organizaciones.
- Crea carteles con el mensaje "Bienvenido a una organización digna y respetuosa con la menstruación" para colgar en las organizaciones.
- Informa y actualiza a tu supervisor sobre tu condición.
- Organiza programas de interacción en los lugares de trabajo.
- Comparte hallazgos de investigación e historias con tus supervisores y/o miembros del equipo.
- Ofrece horario flexible y licencia flexible
- Permite a las personas menstruantes tener equipos y suministros como un ventilador si es necesario y ofréceles instalaciones especiales como un escritorio cerca de una ventana.
- Ofrece terapia ocupacional y permite a las personas menstruantes cambiar de ocupación si es necesario.
- Asigna presupuesto para crear un lugar de trabajo respetuoso con la MD.
- Establece un grupo de aprendizaje o coaching.
- Crea espacio para mujeres jóvenes, mujeres, mujeres con discapacidades y personas transgénero y queer.
- Ofrece productos menstruales 3-P en caso de que una persona menstruante experimente sangrado menopáusico inesperado.

Menstruación Digna como Derecho Político

Objetivo: Comprender el alcance de la dignidad menstrual con respecto a los derechos políticos

Duración: 60 minutos

Materiales: Papel de periódico, marcadores

Métodos: Juego de roles, discusión, sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Distribuir el estudio de caso al grupo y pedirles que representen un juego de roles.
- Pedir al resto de los grupos que vean la obra de cada grupo por turnos.
- Retroalimentación y discusión.

Posibles preguntas para la discusión:

- ¿De qué manera es la MD un derecho político?
- ¿Es importante la participación en la cocina para ejercer derechos políticos?
- ¿Es la violencia un derecho?

La Menstruación Digna es un Derecho Político: Estudio de Caso

Vinita, de trece años, es de Sri Lanka, pero vivía en Dubái con sus padres y su hermano, ya que su padre trabajaba allí en una gran oficina corporativa. Es una familia muy encantadora, de hecho. Todos los días, cenar juntos; Vinita y su hermano tuvieron acceso a la ciencia y la tecnología desde la infancia; y en sus cumpleaños recibían los regalos que deseaban. A menudo viajaban aquí y allá por todo el mundo. Vinita también era una de las estudiantes más talentosas y queridas en su escuela.

Un día, la mamá de Vinita regresó a Sri Lanka para atender asuntos familiares urgentes. Vinita y su hermano estaban muy bien como siempre, pero, por supuesto, extrañaban a su madre. Su padre trabajaba duro para cumplir todos sus deseos. Una semana después de que su madre se fuera, después de cenar, Vinita sintió un dolor abdominal agudo. Estaba confundida porque había comido la misma comida casera de siempre. Se acostó un poco temprano. Una hora después, al levantarse para ir al baño, vio manchas de sangre en su cama. Estaba nerviosa y sintió ganas de llorar. Cuando fue al baño, vio que sus bragas y pantalones estaban empapados de sangre.

Pensando en su madre, lloró mucho pero no pudo hacer nada. Debido a la diferencia horaria, decidió llamar a su madre a medianoche. Compartió el incidente que le había ocurrido. Su madre respondió que había comenzado a menstruar y que tenía que seguir algunas cosas por tradición. Luego su madre le indicó: “Usa compresas, pide una semana de permiso en la escuela por enfermedad, quédate en tu habitación y no salgas hasta que hagas un ritual de purificación al quinto día”. También le dijeron que no podía participar en actividades rituales familiares porque estaba menstruando.

Vinita estaba confundida y decepcionada por su madre y la tradición familiar. Recibió un mensaje en el grupo de WhatsApp de su familia sobre un suministro de compresas y *qué podía hacer y qué no* podía. Vinita lloró intensamente porque se le prohibió salir de su habitación. Como se le indicó, recibió comida, pero ninguna de ellas era blanca, y otros materiales. No solo estaba aislada de su madre, sino también de su hermano y su padre. No se le permitió abrazar a su padre antes de que fuera a trabajar o antes de acostarse. Ni siquiera se

le permitió llamar a su padre por WhatsApp. Su hermano también siguió enviando mensajes pidiendo permiso para ver a su hermana, pero se le negó.

Preguntas:

1. ¿Pudo Vinita participar en las comidas familiares?
2. ¿Recibió toda la comida y el agua que deseaba?
3. ¿Se sintió poderosa o privilegiada porque vivía en Dubái y tenía una gran habitación con baño adjunto?
4. ¿Pudo seguir yendo a la escuela?
5. ¿Qué derechos de Vinita fueron violados?

Revisión de Políticas Organizacionales: Política de RR. HH., Política Financiera, Política Equidad de Género e Inclusión Social, Política de Salvaguarda

Objetivo: Evaluar las políticas organizacionales con respecto a la menstruación digna

Duración: 60 minutos

Materiales: Papel de periódico, marcadores, políticas de muestra

Métodos: Trabajo en grupo, discusión, sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Distribuya las cuatro políticas a cuatro grupos y pídales que discutan y presenten respuestas a las siguientes preguntas:
 - ¿ Esta política aborda la discriminación menstrual a lo largo del ciclo de vida o no?
 - ¿Se ha asignado presupuesto para abordar la discriminación menstrual o no?
- ¿Qué recomienda que se haga para mejorar la política?
- Pídales que presenten sus respuestas a las preguntas.

Posibles preguntas para la discusión:

- ¿Cuáles son las brechas y los desafíos en las políticas?
- ¿Cuál es un camino a seguir tanto a corto como a largo plazo?

Escuelas que promueven la menstruación digna

Objetivo: Comprender los indicadores que permiten que una escuela sea amigable con la menstruación digna

Duración: 60 minutos

Materiales: Papel de periódico, marcadores, hoja informativa

Métodos: Lluvia de ideas, trabajo en grupo, discusión, sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Pregunte a los participantes sobre el estado de sus escuelas. Permítales compartir sus experiencias en la escuela.
- Distribuya la hoja informativa a grupos pequeños y pídales que la discutan.
- Pida a los participantes que elijan una escuela en su localidad y evalúen si tiene o no un entorno propicio para la Menstruación Digna.
- Pídales que discutan sus ideas en una sesión plenaria.

Posibles preguntas para la discusión:

- ¿Serían capaces de formar escuelas propicias para la menstruación digna o no? ¿Por qué o por qué no? Si pudieran, ¿cómo lo harían?
- ¿Cómo podrían aplicar los indicadores desde ahora?

Escuelas que promueven la menstruación digna

Muchas escuelas distribuyen toallas sanitarias gratuitas y proporcionan un lugar para descansar cuando se sufren cólicos menstruales. Esto es bueno, pero no garantiza que habrá un entorno propicio para la Menstruación Digna. Para determinar si las escuelas son o no propicias para la Menstruación Digna, considere las siguientes preguntas.

1. ¿Se habla libremente de la menstruación en su institución educativa?
2. ¿ Los estudiantes pueden hablar de la menstruación en cualquier momento?
3. ¿ El personal puede hablar de la menstruación en cualquier momento?
4. ¿Su institución educativa permite pedir ayuda a alguien en cualquier momento, si una niña necesita asistencia con el manejo de la menstruación?
5. ¿Hay en la entrada o en la puerta principal de tu centro educativo una pancarta que diga «Bienvenida a nuestro centro educativo/instituto/universidad, un lugar digno y adaptado a las necesidades de la menstruación»??
6. ¿Su escuela emite declaraciones sobre la Menstruación Digna? Por ejemplo, ¿declara que la sangre menstrual es limpia y pura, que es la razón principal de la existencia de este planeta y que todos nacemos con sangre menstrual?
7. ¿Tiene su escuela un póster de productos menstruales con sus ventajas y desventajas en la oficina principal o en un aula o aulas o en cualquier otro lugar?
8. ¿Considera su escuela que la discriminación menstrual es una violación de los derechos humanos?
9. ¿Existe algún código de conducta para responder a la discriminación menstrual en su escuela?
10. ¿Tiene su escuela un programa regular o alguna actividad específica en el calendario escolar para promover la menstruación digna?
11. ¿Su escuela asigna presupuesto para promover la menstruación digna?
12. ¿Tiene su escuela baños separados para niñas y mujeres?
13. ¿Los baños para niñas y mujeres tienen puertas y ventanas que funcionen bien y que cierren con llave por seguridad?
14. ¿Su inodoro tiene un suministro adecuado de agua o un cubo de agua?
15. ¿ Su escuela está equipada con un sistema adecuado de gestión de residuos menstruales?
16. ¿Su escuela proporciona productos ecológicos de producción local elegidos por las personas menstruantes?
17. ¿La escuela habla sobre Menstruación Digna con los padres?
18. ¿La escuela tiene un programa especial para ayudar a los estudiantes que enfrentan discriminación menstrual?
19. ¿La escuela tiene programas de refuerzo para estudiantes y familias que son tímidas al hablar sobre la Menstruación Digna?
20. ¿La escuela incluye la menopausia entre sus actividades relacionadas con la Menstruación Digna?
21. ¿El currículo escolar incorpora la menstruación y la menopausia?
22. ¿La escuela tiene una política de trabajo flexible para el personal menstruante y menopáusico?
23. ¿La escuela tiene alguna disposición para tratar los síntomas menstruales moderados y severos?

Menstruación Digna para Miembros de la Comunidad LGBTQIA++

Objetivo: Comprender la urgencia de la menstruación digna para los miembros de la comunidad LGBTQI++

Duración: 60 minutos

Materiales: Papel de rotafolio, marcadores, estudio de caso

Métodos: Lluvia de ideas, trabajo en grupo, discusión, sesiones de preguntas y respuestas

Metodología:

- Formar grupos según la identidad sexual; Lesbiana, Gay, Bisexual, Transexual, Queer, Intersexual, Asexual.
- Distribuir el estudio de caso a cada grupo.
- Pedirles que discutan los desafíos que enfrentan con respecto a la menstruación digna
 - ¿Por qué es importante la MD para la comunidad LGBTQIA++?
 - ¿Quiénes se ven directamente afectados por la discriminación menstrual?
 - ¿Qué cambios abogarían?
- Pedirles que presenten sus ideas en una sesión plenaria.

Posibles preguntas para la discusión:

- ¿Por qué Rojan está luchando?
- ¿Lucha con la menstruación indigna?
- ¿Qué podrían hacer para mitigar los tipos de problemas que Rojan enfrenta?

Estudio de caso: LGBTQIA++³

«Excelencias, distinguidos delegados, señoras y señores.

Es un gran honor hablar aquí en un evento tan histórico en un lugar tan histórico.» (Un fuerte aplauso.)

Así comenzó su discurso el Sr. Rojan, y así fue recibido calurosamente. En 2021, Johannesburgo fue un destino elegido por muchas personas. El Sr. Rojan no fue la excepción. Fue invitado como invitado especial a la ceremonia de clausura de una conferencia titulada «Activismo transformador de género en la Agenda 2030». Los organizadores le proporcionaron todas las facilidades que necesitaba, incluyendo seguro médico, transporte, alojamiento y comida. Todos le desearon lo mejor y le felicitaron al salir de su país, Nepal. Estaba emocionado por compartir los logros del Gobierno de Nepal con respecto a la comunidad LGBTQIA++. Representa tanto a la comunidad LGBTQIA++ como a las personas seropositivas.

Todo fue bien al principio: obtuvo su visado para Sudáfrica y pasó por inmigración en el Aeropuerto Internacional Tribhuvan de Katmandú, Nepal, sin ningún problema. Nepal fue el primer país del sur de Asia en reconocer la identidad de la comunidad LGBTQIA++. Lo hizo en 2008, cuando comenzó el proceso de la asamblea constitucional.

Sin embargo, tuvo problemas en Dubái, mientras estaba en tránsito en el aeropuerto. Sabía que podría enfrentarse a dificultades, así que utilizó el baño del avión justo antes de aterrizar. Sin embargo, aunque había limitado su ingesta de agua, necesitó usar el baño de nuevo antes de embarcar en el vuelo a Sudáfrica. Además, era el segundo día de su periodo menstrual. Se sentía confundido, no por su identidad, sino por sus circunstancias. Consideró ir al baño de hombres, pero decidió no hacerlo porque pensó que podría sentirse avergonzado allí. Por lo tanto, decidió ir al baño de mujeres. Se acercó a uno, pero un hombre le gritó: «Disculpe. Esto es para mujeres. No es para usted». Quizás ese hombre pensó que Rojan no sabía leer inglés y estaba tratando de explicárselo. Rojan lo ignoró y entró en el baño. Varias mujeres se estaban lavando las manos, maquillándose, cambiándose de ropa, etc. Rojan tuvo que esperar un rato porque todos los cubículos estaban ocupados. Al ver a Rojan en el baño, las mujeres empezaron a mirarse entre sí, aunque eran desconocidas. Formaron un grupo y le hicieron gestos para que se marchara.

Luego le pidieron a la mujer del personal de limpieza que echara a Rojan. Rojan estaba muy molesto, pero no dijo nada. Entró en un cubículo del baño. Poco después, se armó un gran alboroto. Algunas mujeres pedían que llamaran a la policía para que lo sacaran. Claramente consideraban que la acción de Rojan era totalmente injustificada.

Lo mismo ocurrió en el lugar de la conferencia, donde pocas personas lo conocían a pesar de que era el ponente de la ceremonia de clausura. Las personas LGBTQIA++ son vulnerables en general, pero las personas menstruantes, como los hombres trans y las personas queer, son más vulnerables debido a los impactos sistémicos y sintomáticos de la discriminación menstrual.

³ Esta es una historia ficticia basada en hechos reales del ámbito laboral.

Personas menstruantes con discapacidad

Objetivo: Reconocer las necesidades y prioridades de las personas menstruantes con discapacidad y abordarlas en consecuencia

Duración: 60 minutos

Materiales: Papel de periódico, rotuladores

Métodos: Lluvia de ideas, debate, sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Pida a los participantes que hagan una lluvia de ideas sobre la discapacidad, incluyendo sus políticas y prácticas.
- Pídeles que recuerden la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (UNCRPD) y sus diversos artículos que abordan la menstruación y la menopausia.
- Si algún participante tiene una discapacidad, anímelo a compartir su experiencia o una historia relacionada con la menstruación y/o la menopausia.
- Escriba «discriminación menstrual» en la pizarra y debata sus similitudes y diferencias con la discriminación relacionada con la discapacidad. A continuación, destaque los distintos niveles de dificultades que afectan a las personas con discapacidad que menstrúan.
- Debata las disposiciones para las personas con discapacidad en la Constitución y la UNCRPD, así como su aplicación.
- Recuerde a las participantes una vez más la importancia de una menstruación y una menopausia dignas y debata el camino a seguir, incluyendo el papel de la persona.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿De qué maneras sufren las personas menstruantes con discapacidad?
- ¿En qué consiste el enfoque «miterí» y cómo se relaciona con el hecho de que nacer no es una elección de nadie y que tener una discapacidad no es culpa de nadie?

Personas menstruantes con discapacidad

Durante el desarrollo del movimiento menstrual, se descubrió que la dignidad de las personas menstruantes con discapacidad no está incorporada en ningún instrumento internacional de derechos humanos, incluida la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD). La (CDPD) menciona la salud y los derechos sexuales y reproductivos (SDSR) en los términos que se describen a continuación, pero sus artículos no reconocen la dignidad menstrual de las personas con discapacidad.

Existe diversidad en la discapacidad y hay muchos tipos y niveles de discriminación, incluida la discriminación menstrual relacionada tanto con la menstruación como con la menopausia. Las personas menstruantes con discapacidad se ven privadas de recursos informativos y servicios relacionados con una menstruación digna. Además, son objeto de diversos tipos de violencia asociados a la discriminación menstrual, como verse obligadas a tomar píldoras anticonceptivas u otros medicamentos para detener la menstruación o someterse a una histerectomía.

Para proporcionar una educación digna y adaptada a la menstruación, las personas menstruantes con discapacidad merecen materiales específicos basados en sus necesidades, como libros en braille u otros libros táctiles, o mensajes en lengua de signos. Para más detalles, consulte el libro *«Menstruación digna: un manual práctico»*.

[illegible]

La Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006) es un tratado de derechos humanos exhaustivo y jurídicamente vinculante que promueve los derechos y la igualdad de las personas con discapacidad. Los artículos de la Convención que revisten especial importancia para la salud y los derechos sexuales y reproductivos de las personas con discapacidad son los siguientes:

1. Artículos 6, 9 y 25: El derecho a servicios de salud accesibles, incluidos los servicios de salud sexual y reproductiva, prestados sobre la base del consentimiento informado y la igualdad de acceso a la información.
2. Artículo 12: Capacidad jurídica y derecho a la plena autonomía en las decisiones sobre salud reproductiva.
3. Artículo 16: Protección contra la violencia y el abuso, incluida la violencia y el abuso de género.
4. Artículo 22: El derecho a la intimidad.
5. Artículo 23: El derecho a la no discriminación en todos los asuntos relacionados con «el matrimonio, la familia, la paternidad y las relaciones, incluidos los ámbitos de la planificación familiar, la fertilidad y la vida familiar».

Las personas con discapacidad intelectual, sensorial y física gozan de los mismos derechos en materia de salud y derechos sexuales y reproductivos, incluidos los derechos a la integridad física, la privacidad y la autonomía personal; el derecho a definir libremente su propia sexualidad, incluidas la orientación sexual y la identidad y expresión de género; el derecho a decidir si tener hijos o hijas, cuándo y por qué medios, y cuántos; y el derecho a acceder, a lo largo de toda su vida, a la información, los recursos, los servicios y el apoyo necesarios para hacer realidad todos los derechos mencionados, sin discriminación, coacción, explotación ni violencia (Starrs et al., 2018).

Menstruación Digna y Salud y Derechos sexuales y Reproductivos, incluida la Educación Sexual Integral

Objetivo: Examinar el alcance de la dignidad menstrual en el contexto de la salud y los derechos sexuales y reproductivos

Duración: 60 minutos

Materiales: Papel de periódico, rotuladores, hoja informativa

Métodos: Trabajo en grupo, debate, sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Reparta la hoja informativa a cada grupo.
- Pídales que la lean y preparen notas para una presentación
- Anime a cada grupo a realizar su presentación.

La dignidad menstrual ofrece una vía para introducir y mejorar los derechos sexuales y reproductivos (DSR). Lamentablemente, los Derechos Sexuales y Reproductivos, incluso cuando se incluye una Educación Sexual Integral, no tienen en cuenta que la discriminación menstrual supone una barrera para acceder a dichos derechos, ni que una Menstruación Digna podría ser una herramienta para alcanzar todos los aspectos de los Derechos Sexuales y Reproductivos. Y lo que es más importante, los productos menstruales y la gestión de la menstruación por sí solos no abordan todas las formas de discriminación menstrual ni se esfuerzan por desafiar el patriarcado.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Hay espacio para la Dignidad Menstrual en la salud y los Derechos Sexuales y Reproductivos?
- ¿Qué papel desempeña la discriminación menstrual a la hora de tomar decisiones sobre su propio cuerpo y sus relaciones?
- ¿Cuáles son algunas de las áreas clave que no se han tenido en cuenta y cuál es una posible vía de avance?

Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos

La Salud y los Derechos Sexuales y Reproductivos (SDSR) son los derechos de todas las personas a tener pleno control sobre su cuerpo, su sexualidad, su salud y sus relaciones, y a tomar decisiones libres, informadas y responsables sobre si casarse y tener hijos, cuándo y con quién, sin ningún tipo de coacción, estigma, discriminación o violencia.⁴ La SDSR aborda cuatro áreas intrínsecamente entrelazadas: la salud sexual, la salud reproductiva, los derechos reproductivos y los derechos sexuales.

Salud Reproductiva

La salud reproductiva es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, en todo lo relacionado con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. Por lo tanto, la salud reproductiva implica que las personas puedan tener una vida sexual satisfactoria y segura, y que tengan la capacidad de reproducirse y la libertad de decidir si hacerlo, cuándo y con qué frecuencia. En esta última condición están implícitos los derechos de hombres y mujeres a estar informados y a tener acceso a métodos de planificación familiar seguros, eficaces, asequibles y aceptables de su elección, así como a otros métodos de su elección para la regulación de la fertilidad que no sean contrarios a la ley, y el derecho de acceso a servicios de atención sanitaria adecuados que permitan a las mujeres pasar con seguridad por el embarazo y el parto y proporcionen a las parejas las mejores posibilidades de tener un bebé sano.

– *Párrafo 7.2a del Programa de Acción adoptado en la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo celebrada en El Cairo en 1994*

Salud Sexual

Un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad: no es simplemente la ausencia de enfermedad, disfunción o dolencia. La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de coacción, discriminación y violencia. Para alcanzar y mantener la salud sexual, deben respetarse, protegerse y hacerse efectivos los derechos sexuales de todas las personas.

– *Organización Mundial de la Salud, Borrador de definición de trabajo, octubre de 2002*

Derechos reproductivos

Los derechos reproductivos abarcan ciertos derechos humanos que ya están reconocidos en las legislaciones nacionales, los instrumentos internacionales de derechos humanos y otros documentos de consenso. Estos derechos se basan en el reconocimiento del derecho fundamental de todas las parejas y personas a decidir libre y responsablemente el número, el espaciamiento y el momento de tener hijos, y a disponer de la información y los medios para hacerlo, así como en el derecho a alcanzar el más alto nivel de salud sexual y reproductiva. También incluyen su derecho a tomar decisiones relativas a la reproducción sin discriminación, coacción ni violencia, tal y como se expresa en los documentos de derechos humanos.

– *Párrafo 7.3 del Programa de Acción adoptado en la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo celebrada en El Cairo en 1994*

⁴ <https://inspire-partnership.org/we-love-srhr.html>

Derechos sexuales

Los derechos humanos de las mujeres incluyen su derecho a tener control y a decidir libre y responsablemente sobre cuestiones relacionadas con su sexualidad, incluida la salud sexual y reproductiva, sin coacción, discriminación ni violencia.

– *Párrafo 96 de la Plataforma de Acción de Pekín, adoptada en la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer celebrada en Pekín en 1995*

Los nueve elementos de la Salud y los Derechos Sexuales y Reproductivos son los siguientes

1. Planificación familiar:
2. Maternidad sin riesgos
3. Salud y bienestar sexuales
4. Cánceres reproductivos
5. Educación Sexual Integral
6. VIH/ITS
7. Aborto seguro
8. Violencia sexual y de género
9. Infertilidad⁵

¿La OMS define la Educación Sexual Integral (ESI) como el hecho de proporcionar a los jóvenes información precisa y adecuada a su edad sobre la sexualidad y la salud sexual y reproductiva, información que es fundamental para su salud y supervivencia? La ESI es una parte integral de la salud y los derechos sexuales y reproductivos, así como de los derechos de los niños y los jóvenes. Las principales partes interesadas, entre ellas el Centro Federal Alemán de Educación para la Salud (BZgA), la OMS, el UNFPA y la Federación Internacional de Planificación Familiar (IPPF), coinciden en que la ESI fomenta la comprensión de los siguientes temas y subtemas.

1. *Relaciones:* familias, amor, relaciones románticas, tolerancia, inclusión, respeto, compromiso a largo plazo y crianza de los hijos
2. *Valores, derechos y cultura y sus conexiones con la sexualidad:* valores y sexualidad, derechos humanos y sexualidad, cultura, sociedad y sexualidad
3. *Género:* la construcción social del género y las normas de género, la igualdad de género, los estereotipos y los prejuicios, y la violencia de género
4. *Violencia y seguridad:* violencia, consentimiento, privacidad, integridad física y uso seguro de las tecnologías de la información y la comunicación.
5. *Habilidades para la salud y el bienestar:* Normas e influencia de los compañeros en el comportamiento sexual, toma de decisiones, comunicación, rechazo, habilidades de negociación, alfabetización mediática, sexualidad y búsqueda de ayuda y apoyo
6. *El cuerpo humano y el comportamiento sexual:* Sexo, sexualidad, ciclo de vida sexual, comportamiento sexual y respuesta sexual
7. *Salud sexual y reproductiva:* Embarazo y prevención del embarazo; estigma, tratamiento y apoyo en relación con el VIH y el sida; comprensión, reconocimiento y reducción del riesgo de ITS, incluido el VIH

⁵ Documento de referencia para la Cumbre de Nairobi sobre la CIPD25: Acelerar la promesa

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Se aborda la discriminación menstrual en el ámbito de la Salud y los Derechos Sexuales y Reproductivos? ¿Cómo y por qué sí o por qué no?
- ¿La Salud y los Derechos Sexuales y Reproductivos incluyen en sus elementos la Dignidad Menstrual? ¿Cómo y por qué sí o por qué no?
- ¿Las directrices temáticas de la ESI incorporan la Dignidad Menstrual?
- ¿Cuáles son las oportunidades y los retos para la dignidad menstrual en el contexto de la Salud y los Derechos Sexuales y Reproductivos?

Menstruación Digna y el Virus de la Inmunodeficiencia Humana

Objetivo: Examinar el alcance de la dignidad menstrual en la prevención del VIH

Duración: 60 minutos

Materiales: Papel de periódico, rotuladores

Métodos: Lluvia de ideas, debate, sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Identifique a los participantes que trabajan en el ámbito del VIH o que tienen experiencia en programas relacionados con el VIH
- Pídale que compartan esa experiencia en unos 15 minutos
- Debatan los vínculos entre el VIH y la discriminación menstrual recordando el ejercicio sobre la construcción del poder
- Explorar las carencias y los retos de los programas sobre el VIH en curso en sus respectivos distritos y/o países
- Relacionar el VIH con la Salud y los Derechos Sexuales y Reproductivos (SDSR) y la Educación Sexual y de Género (ESG), y destacar el papel de una menstruación digna en la prevención del VIH, la mejora de la SDSR y la eliminación de la violencia sexual y de género

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Por qué debería incorporarse la menstruación digna en los programas relacionados con el VIH y la salud y los derechos sexuales y reproductivos?
- ¿Cuáles son las posibles formas de incorporar la menstruación digna en los programas sobre el VIH a nivel local y nacional?

La Menstruación Digna y el Virus de la Inmunodeficiencia Humana

El virus de la inmunodeficiencia humana es un virus que ataca al sistema inmunitario del organismo. Si no se trata, puede provocar que una persona seropositiva desarrolle el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). En la actualidad, no existe una cura eficaz para el SIDA, pero es prevenible y controlable, y las personas seropositivas pueden llevar una vida larga y saludable y proteger a sus parejas si tienen acceso a un tratamiento eficaz contra el VIH.

Entre las poblaciones que se ven afectadas de manera desproporcionada por el VIH se encuentran los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, las personas transgénero, las personas que se inyectan drogas, las trabajadoras sexuales y las personas privadas de la libertad. Entre las personas más vulnerables a las infecciones por el VIH se encuentran los adolescentes, en particular las adolescentes; las personas en entornos cerrados como prisiones y centros de detención; las personas con discapacidad; los migrantes; y los trabajadores migrantes.

La menstruación digna está vinculada al VIH porque el VIH, también, es una violación de los derechos humanos y el resultado de la violencia sexual y de género (VSG), ambas consecuencias del papel que desempeña la discriminación menstrual en la construcción y socialización del poder y el patriarcado. Independientemente de si el VIH se considera un elemento de la salud y los derechos sexuales y reproductivos (SHSR), de la educación sexual integral (ESI) o de la violencia de género (VG), los cuatro fenómenos comparten una causa subyacente común: la discriminación menstrual. Las personas menstruantes que carecen de la confianza necesaria para tomar decisiones sobre su cuerpo pueden no ser capaces de tomar decisiones saludables en relación con los comportamientos sexuales. Dado que los programas que se centran únicamente en los productos menstruales o en la gestión de la menstruación no refuerzan la autonomía corporal, es crucial incorporar la menstruación digna para reducir las infecciones por el VIH, desestigmatizar el VIH, prevenir nuevas infecciones por el VIH y proporcionar un tratamiento y una atención eficaces. La menstruación digna es un enfoque transformador de género para establecer relaciones de poder equitativas y la igualdad de género, y para eliminar la violencia sexual y de género.

Involucrar a los niños y a los hombres en la defensa de una menstruación digna

Objetivo: Comprender el papel que desempeñan los niños y los hombres en la defensa de una menstruación digna

Duración: 60 minutos

Materiales: Papel de periódico, rotuladores, estudio de caso

Métodos: Lluvia de ideas, debate, sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Reparta el caso práctico a cada grupo.
- Pídales que lo lean y debatan las ideas que presenta.
- Invite a que también presenten su interpretación mediante una representación teatral, un poema u otro medio que se representará en una sesión plenaria.

A nivel mundial, el hogar no es un lugar seguro. La mayor parte de la violencia —ya sea violencia sexual, violación, violencia de pareja o violencia física— se produce en el hogar. La mayoría de los agresores son hombres, ya sean familiares o desconocidos. Aunque los datos sugieren que los hombres son violentos, no lo son por naturaleza. Por el contrario, la sociedad los socializa para que sean violentos, como reflejo de las prácticas discriminatorias relacionadas con la menstruación, tal y como se analiza en la sesión sobre la construcción del poder.

Si los niños comprenden desde la infancia que nacen de la sangre menstrual, es muy probable que expresen gratitud, empatía y respeto hacia las personas que menstrúan. También es probable que exijan responsabilidades a quienes discriminan o violan los derechos humanos.

Nota: Consulte el manual práctico de DM para obtener más detalles.

Posibles preguntas para el debate:

- Los hombres nunca menstrúan, así que, ¿por qué deberían defender una menstruación digna?
- ¿Las formas en que los hombres y los niños participan actualmente promueven su defensa de una menstruación digna?

Estudio de caso para involucrar a los niños y los hombres en la promoción de una Menstruación Digna

Aunque los hombres no menstrúan, también deberían abogar por una menstruación digna porque no solo nacen de la sangre menstrual, sino que también son responsables de prevenir la violencia de género y promover los derechos humanos. Además, aunque no nacen violentos, son los autores más comunes de actos de violencia a nivel mundial. Lamentablemente, muy pocos académicos abordan este hecho porque muchos de ellos son hombres y se benefician del statu quo.

Unos pocos niños y hombres excepcionales actúan como aliados de las niñas y las mujeres. Tomemos como ejemplo al Sr. Samir Pariyar. Comenzó su carrera como líder de un club infantil a los 14 años, cuando cursaba el noveno grado. Destacaba por su capacidad para liderar y movilizar a los niños de su comunidad, que también participaban en actividades dirigidas y gestionadas por adultos.

Un día, observó que a una «tía» del barrio no se le permitía tocar el cadáver de su suegra, a quien había cuidado durante más de cinco años. Profundamente entristecida, esta mujer pidió permiso para participar en los rituales funerarios, pero se le denegó. El Sr. Pariyar sintió tanta lástima por ella que compartió este incidente con su madre en casa.

Samir conmovió a sus oyentes con esta historia porque se expresó con claridad y porque también habló de las muchas veces que había sido herido o excluido en el barrio o en la escuela a causa de su casta. Dijo que, aunque de pequeño no se había dado cuenta, pronto se percató de que su madre imponía restricciones relacionadas con la menstruación. Empezó a aprender sobre la menstruación por su cuenta y preguntando a profesores, personas mayores y amigos.

No caía bien a sus compañeros de clase, que lo llamaban transgénero. Aunque tenía pocos apoyos, siguió hablando sobre la menstruación y repartía compresas en los cumpleaños de las chicas de su círculo de amistades. También empezó a llevar compresas en el bolso cuando viajaba, sobre todo en viajes largos, y sigue haciéndolo.

Su familia aceptó sus esfuerzos. Su madre abolió las prácticas menstruales en casa. Más tarde, cuando su hermana tuvo la menarquia, lo celebró invitando a sus amigos íntimos y a los de su hermana. También compartió información sobre la menstruación a través de las redes sociales y habló en diversos medios de comunicación.

Más tarde, Samir recibió formación sobre la menstruación digna y comenzó a romper el silencio y a educar a otros sobre la menstruación a diversos niveles. Cree que los hombres deben saber sobre la menstruación porque nacen de sangre menstrual pura y limpia. Hace hincapié en que esta sangre no es impura ni sucia, como piensan algunas personas.

Samir sigue interviniendo en diversos foros nacionales y mundiales y compartiendo el papel que los niños y los hombres pueden desempeñar en la defensa de una menstruación digna, con el fin

de fomentar una cultura de relaciones de poder igualitarias entre hermanos y la igualdad de género en el hogar y en la escuela.

Gracias a su incansable defensa de una menstruación digna, el ayuntamiento de Samir destinó presupuesto a la organización de una serie de actividades relacionadas con la menstruación digna. La ciudad también ha celebrado el 8 de diciembre como el Día de la Menstruación Digna desde 2020. A él se unieron no solo sus padres y hermanos, sino también muchos líderes jóvenes de su club infantil, grupos juveniles y clubes deportivos. El poder de los hombres es útil para lograr un cambio positivo y empoderar a las personas que menstrúan. Involucrar a los hombres consiste en crear un espacio para que las personas menstruantes marginadas puedan dignificar la menstruación a lo largo de todo el ciclo de vida y romper el círculo vicioso de la violencia de género.

Retos a la hora de abordar la menstruación

Objetivo: Analizar los retos que hay que superar a lo largo del tiempo

Duración: 60 minutos

Materiales: Papel de periódico, rotuladores

Métodos: Lluvia de ideas, debate, sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Pida a los participantes que hagan una lluvia de ideas sobre los retos a los que podría enfrentarse alguien que trabaje en pro de una menstruación digna.
- Recuérdeles los acontecimientos o casos que deben tener en cuenta al educar a la población sobre la menstruación digna en el hogar, en las escuelas y en las comunidades, así como al tratar con los responsables políticos.
- Invite a que debatan este tema en grupos y preparen una presentación para una sesión plenaria.

Agentes clave para superar los retos

Gobiernos, desde el ámbito local hasta el federal: Para garantizar el cumplimiento de los derechos constitucionales, las políticas nacionales y los instrumentos internacionales de derechos humanos de los que el país es signatario, el papel del gobierno es fundamental. Dado que la Menstruación Digna es también un derecho político, quienes la defienden deben colaborar con los políticos. A través de la presión política, pueden exigir responsabilidades al gobierno y amplificar la voz en torno a la Menstruación Digna.

Medios de comunicación: Los medios de comunicación siempre tienen el poder de influir en las personas y las políticas. Recientemente, diversos medios han defendido activamente la MD en Nepal. Como resultado de un programa de becas para medios de comunicación, un grupo de periodistas puso en marcha el grupo «Periodistas por una Menstruación Digna» en Nepal para destacar la importancia y la urgente necesidad de la MD.

Sanadores espirituales: Dado que las prácticas menstruales están asociadas a la religión en muchas culturas, colaborar con sanadores espirituales de todas las religiones resulta fructífero y eficaz. La RPF colabora con líderes religiosos de diversas confesiones a nivel nacional y local. Los sanadores espirituales podrían actuar como aliados para defender la MD, por lo que es necesario involucrarlos de forma estratégica.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Representan realmente los puntos planteados retos para la defensa de la DM?
- ¿Quién es responsable de esos retos? ¿Por qué?
- ¿Cómo podríamos mitigar esos retos?
- ¿Cuáles son las similitudes y diferencias entre las ideas de los distintos grupos?

Retos a la hora de abordar cuestiones relacionadas con la menstruación

Dado que la menstruación se considera a menudo un asunto privado o una cuestión de religión o cultura, ha sido un tema tabú durante muchos años. Sin embargo, recientemente el panorama ha cambiado. Los retos a los que se enfrenta la menstruación varían de una cultura a otra y de un país a otro.

A menudo, esos retos dependen de cómo se exprese la urgencia y la importancia de una Menstruación Digna. La Dra. Radha Paudel, pionera de la Menstruación Digna en Nepal y más allá, sufrió diversos tipos de amenazas al inicio de su campaña. Entre ellas se contaban agresiones físicas, amenazas de muerte, gritos, acoso en línea y llamadas telefónicas intimidatorias. Tras la promulgación de una nueva Constitución en 2015, su activismo se hizo más fácil, ya que la Menstruación Digna es un derecho constitucional. Aun así, las críticas a espaldas, las amenazas de los medios de comunicación, la exclusión y las limitaciones de recursos siguen siendo un reto.

Las personas que se dedican con pasión a la causa de la Menstruación Digna deben ser a la vez diplomáticas e inteligentes. A los detractores de la Menstruación Digna siempre se les debe permitir hablar y expresar sus sentimientos y emociones, incluso si son de ira, y solo entonces se debe hacer avanzar gradualmente el diálogo sobre la base de los derechos humanos y constitucionales.

La reacción negativa de la comunidad supone un reto porque algunas personas no son conscientes de la esencia de la Menstruación Digna. Quienes se oponen a la idea pueden crear un entorno en el que una campaña a favor de la Menstruación Digna pueda fracasar. Un grupo religioso, por ejemplo, puede interrumpir lo que es esencialmente un proceso educativo. La revisión y la reflexión son herramientas clave para comprender las percepciones de la comunidad y sentar las bases del éxito. Sería útil adoptar los enfoques 3E (Educación, Empoderamiento y Eliminación) o Bee (consulte: Menstruación digna, un manual práctico).

La mayoría de la gente piensa que la menstruación se reduce a la gestión, la higiene, el saneamiento o los productos menstruales. La mayoría de las organizaciones de todo el mundo que trabajan en materia de salud y derechos sexuales y reproductivos (SDSR) o en la menstruación dan prioridad a las compresas menstruales y a su gestión. Si bien las compresas menstruales son componentes importantes, su disponibilidad no garantiza los derechos fundamentales de las personas que menstrúan. Sin embargo, si un proyecto diseñado para la gestión de la menstruación adoptara las 3P (Persona, Planeta, Bolsillo), se cumpliría un componente de la menstruación digna.

Digitalización de la menstruación digna

Objetivo: Comprender el papel de los medios de comunicación, concretamente de las redes sociales, en la defensa de una menstruación digna

Duración: 60 minutos

Materiales: Papel de periódico, rotuladores, conexión wifi

Métodos: Lluvia de ideas, debate, sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Pregunte a los participantes qué tipos de redes sociales utilizan y si alguien ha hablado alguna vez con los medios de comunicación.
- Pida a los participantes que aporten ideas sobre el papel que pueden desempeñar los medios de comunicación, en particular las redes sociales, en la defensa de la MD.
- Permita a los participantes utilizar Internet para visitar diversos sitios web sobre la MD.
- Pídeles que debatan en grupos las ventajas y desventajas del uso de las redes sociales.

Páginas web sobre «Menstruación Digna»

Los medios de comunicación tienen el poder de moldear la mentalidad de las personas. Desempeñan un papel fundamental a la hora de romper el silencio, desmontar mitos y desmentir rumores.

- ☐ Página web: www.dignifiedmenstruation.org
 - ☐ YouTube: <https://www.youtube.com/@dignifiedmenstruation690>
 - ☐ Facebook: <https://www.facebook.com/DignifiedMenstruation>
- Cada sección de MD tiene una cuenta independiente en Facebook y Twitter.
- Sección de Dignified Menstruation en Sri Lanka
- Sección de Dignified Menstruation en Filipinas
- Sección de Dignified Menstruation en Indonesia
- Sección de Dignified Menstruation en Norteamérica
- Sección de Dignified Menstruation en el Reino Unido
- ☐ Twitter: <https://twitter.com/GlobalSouthDM>
 - ☐ Instagram: https://www.instagram.com/dignified_menstruation/

También puede obtener información de nuestros socios, las organizaciones miembros de GSCDM y la Campaña Menstruación Digna de Nepal.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Qué pasaría si no se utilizaran los medios de comunicación para promover la MD?
- ¿Qué retos podrían surgir al involucrar a los medios de comunicación para promover el MD?
- ¿Cuáles son las mejores formas en que el movimiento de la Menstruación Digna puede colaborar con los medios de comunicación?

Seguimiento y evaluación de las actividades relacionadas con la menstruación digna

Objetivo: Evaluar el impacto de las actividades relacionadas con la Menstruación Digna

Duración: 60 minutos

Materiales: Papel de periódico, rotuladores, listas de verificación

Métodos: Lluvia de ideas, debate, sesión de preguntas y respuestas

Metodología:

- Hacer una lluvia de ideas sobre la importancia de supervisar y evaluar las actividades de gestión de datos.
- Pedir a los participantes que enumeren enfoques (cualitativos y cuantitativos) y herramientas (listas de verificación, cuestionarios de encuesta, listas de verificación de observación, directrices para preguntas de debate, etc.) para evaluar el estado de las actividades de MD
- Pedir a cada mesa que prepare una de las siguientes listas de verificación: i) escuela adaptada a la MD, ii) hogar adaptado a la MD, iii) lugar de trabajo adaptado a la MD, y iv) cambios en las políticas para la MD

1. Garantice la participación de todos los sectores de la población en la zona del proyecto
2. Permita a quienes participan expresar sus emociones en relación con la menstruación, independientemente de su identidad. (Analizar la discriminación menstrual, los retos y las oportunidades.)
3. Utilizar múltiples métodos para la participación, así como para el seguimiento y la evaluación de los avances.
4. Recordar el principio de «miteri» y situar la Dignidad Menstrual en el centro de todo el discurso.
5. La documentación de las pruebas es obligatoria.
6. Elaborar listas de verificación para evaluar los impactos.

Consulte el *Manual práctico de MD* para obtener más detalles.

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Es posible supervisar y evaluar las actividades relacionadas con la MD o son demasiado vagas para medirlas?
- ¿Qué aspectos deben tenerse en cuenta a lo largo del ciclo del proyecto al trabajar en la MD?
- ¿Cómo se podría hacer un seguimiento del progreso en las actividades de MD?

Lista de verificación para centros educativos y escuelas que promueven una menstruación

Pregunta	Sí	No
¿Se habla libremente de la menstruación en tu centro educativo?		
¿Pueden los estudiantes hablar sobre la menstruación en cualquier momento y lo hacen?		
¿Puede el personal hablar sobre la menstruación en cualquier momento y lo hace?		
¿Tu centro educativo te permite pedir ayuda a cualquier persona en cualquier momento si una chica tiene un problema relacionado con la menstruación?		
¿Tiene tu escuela un cartel en la entrada o en la puerta principal que diga: «Eres muy bienvenida a nuestra escuela/instituto/universidad, un lugar digno y respetuoso con la menstruación»?		
¿Publica tu escuela declaraciones sobre la menstruación digna, como «la sangre menstrual es limpia y pura», «la sangre menstrual es la razón principal de nuestra existencia en este planeta» o «todos nacemos por la sangre menstrual»?		
¿Hay en tu centro un cartel sobre las ventajas y desventajas de los productos menstruales en una oficina, un aula u otro lugar?		
¿Considera tu centro educativo que la discriminación menstrual es una violación de los derechos humanos?		
¿Existe un código de conducta para responder a la discriminación menstrual en tu centro educativo?		
¿Tu escuela tiene un programa regular o alguna actividad específica para promover la menstruación digna?		
¿Tu escuela destina presupuesto a promover una menstruación digna?		
¿Tu colegio tiene baños separados para niñas y mujeres?		
¿Los baños para niñas y mujeres tienen puertas y ventanas que funcionan correctamente y se pueden cerrar con llave para que sean seguros?		
¿Los baños cuentan con un suministro adecuado de agua o un cubo de agua?		
¿Está la escuela equipada con un sistema adecuado de gestión de residuos menstruales?		
¿El colegio ofrece productos de fabricación local y respetuosos con el medio ambiente para que las personas menstruantes puedan elegir?		
¿Se habla en la escuela con los padres sobre la menstruación digna?		

¿ La escuela cuenta con un programa especial para ayudar a las alumnas que sufren algún tipo de discriminación menstrual?		
¿ La escuela tienen un programa de apoyo para las alumnas y/o las familias que se sienten incómodas al hablar sobre la menstruación digna?		
¿La escuela incluye la menopausia entre sus actividades relacionadas con la menstruación digna?		
¿El plan de estudios de la escuela incluye la menstruación y la menopausia?		
¿La escuela cuenta con una política laboral flexible para el personal que está menstruando o en menopausia?		
¿ La escuela tiene medidas para tratar los síntomas menstruales moderados o graves?		

Campaña por una menstruación digna

Objetivo: Impulsar la menstruación digna a todos los niveles

Duración: 60 minutos

Materiales: Papel de periódico, rotuladores, listas de verificación

Métodos: Lluvia de ideas, trabajo en grupo, debate, sesión de preguntas y respuestas

Proceso:

- Pida a quienes participan que hagan una lluvia de ideas sobre actividades que podrían llevarse a cabo para promover una menstruación digna y que las anoten en una pizarra o en papel de periódico.
- Invita a las personas que clasifiquen las actividades propuestas en los siguientes tres tipos: las destinadas a sensibilizar, las destinadas a revisar las políticas y las destinadas a reforzar las políticas.
- Proponga que identifiquen qué actividades son relevantes para todos los niveles y cuáles son relevantes solo para un nivel específico: local, nacional o global.
- Sugiera que elijan algunas actividades para incluirlas en un plan de acción.

El diseño de una campaña para una Menstruación Digna debe tener en cuenta los principios fundamentales de la menstruación digna, los retos relacionados con la labor en este ámbito y los recursos disponibles.

Nivel individual: Cualquiera puede ofrecer apoyo en cualquier contexto. Es muy importante desmontar los mitos, los rumores y los prejuicios relacionados con la menstruación y las prácticas menstruales.

Nivel familiar: Una vez que una persona está convencida, debe iniciar un diálogo sobre la menstruación digna en su familia. Es importante y productivo influir en los demás.

Nivel comunitario: Colaborar con líderes de clubes infantiles, jóvenes, adolescentes, grupos de madres, gobiernos locales, medios de comunicación, políticos y organizaciones de la sociedad civil a través de debates, visitas a domicilio, carteles, canciones, poemas, pintura y otras artes, redes sociales y similares.

Nivel nacional: Colaborar con parlamentarios, medios de comunicación, ONG y redes mediante diálogos sobre políticas, informes de políticas y reuniones con periodistas, investigaciones, publicaciones y similares.

Nivel mundial: Colaborar con redes regionales y mundiales organizando talleres, simposios y conferencias, realizando presentaciones y publicando documentos.

Detalles: *Manual práctico sobre la Menstruación Digna*

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Qué actividades están directamente relacionadas con las políticas?
- ¿Qué tipo de actividades pueden aumentar la concienciación sobre la menstruación digna?

Parte III: Anexo

Materiales de lectura

1. *Menstruación digna: un manual práctico*
2. La menstruación digna es asunto de todos
3. Historias sobre la discriminación menstrual que sufren las mujeres con discapacidad en Nepal
4. Menstruación digna para las adolescentes con discapacidades del desarrollo neurológico
5. Sangre impura

Sitios web www.dignifiedmenstruation.org www.radhapaudelfoundation.org

Cuestionario previo y posterior a la prueba

Nombre:

Marque si está de acuerdo con la afirmación dada 100

1. Solo la religión hindú practica la discriminación menstrual. 5
Sí No
2. La discriminación menstrual solo se practica en Nepal. 5
Sí No
3. La menstruación es responsabilidad exclusiva de las mujeres porque solo ellas tienen útero.5
Sí No
4. La distribución gratuita de compresas ayuda a promover una educación de calidad para las niñas. 5
Sí No
5. Las personas eligen seguir las restricciones menstruales, lo que en sí mismo defiende los derechos humanos (elegir seguir las restricciones menstruales es su derecho).
5
Sí No
6. La educación sobre la menopausia debería introducirse en la escuela.5
Sí No
7. Las personas con discapacidad no menstrúan. 5
Sí No
8. ¿Los programas sobre el VIH incluyen la menstruación? 5
Sí No
9. La política sobre la menopausia es parte integral de la política de IGIS (Igualdad de Género e Inclusión Social).
5
Sí No
10. ¿Qué significa la discriminación menstrual? Escribe una respuesta breve. 20
11. Enumera dos diferencias entre los días internacionales que se celebran el 28 de mayo y el 8 de diciembre, respectivamente.
15
12. ¿Cuándo se celebra por primera vez el Día Internacional de la Menstruación Digna? 5

13. La salud y los derechos sexuales y reproductivos (SDSR) incluyen el tema de la menstruación digna.5

Sí

No

14. ¿Cuál fue el lema de la Cuarta celebración del Día Internacional de la Menstruación Digna?5

15. La discriminación menstrual obstaculiza la justicia climática. 5

Sí

No

