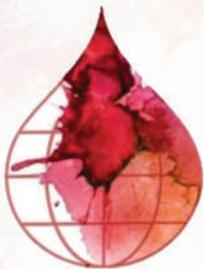




Global South Coalition
For Dignified Menstruation

Dignified Menstruation



Dignified Menstruation

7TH INTERNATIONAL DIGNIFIED MENSTRUATION DAY

“Dignified Menstruation: Reclaim Inherent Dignity, Equity and Inalienable Rights”

8 December, 2025

#DignifiedMenstruation #DignifiedMenstruation2025 #IDMDay2025

www.radhapaudelfoundation.org | www.dignifiedmenstruation.org

KIT DE HERRAMIENTAS

para

la conmemoración del 7o Día Internacional de la Menstruación Digna

«Menstruación digna: recuperar la dignidad inherente,
la equidad y los derechos inalienables»

8 de diciembre de 2025

Introducción

Día Internacional de la Menstruación Digna (IDDM)

La Global South Coalition for Dignified Menstruation (GSCDM) es la red pionera que lanzó el Día Internacional de la Menstruación Digna el 8 de diciembre de 2019 y ha liderado los esfuerzos para abordar la menstruación a través del enfoque innovador y holístico de la Menstruación Digna. Surgió de la experiencia vivida de una superviviente de discriminación menstrual, la Dra. Radha Paudel, del sur global, cuyas amargas experiencias de discriminación menstrual en la infancia y un intento de suicidio motivado por dicha discriminación iniciaron esta campaña sobre la menstruación desde la perspectiva de los derechos humanos.

La Menstruación Digna es una cuestión de derechos humanos y un llamamiento para poner fin a la discriminación menstrual como forma de violencia sexual y de género (SGBV), cambiando las narrativas en torno a la menstruación, desde la higiene a la dignidad y desde los cinco días de sangrado al enfoque del ciclo de vida. Se trata de un enfoque descolonizado, innovador, holístico, transformador, feminista, basado en los derechos humanos y el ciclo de vida para la igualdad y la justicia en todos los aspectos de la vida, tanto para las personas menstruantes (aquellas que nacen con útero y ovarios) como para las no menstruantes (aquellas que nacen sin útero ni ovarios). La Menstruación Digna fomenta la relación de poder igualitaria entre las personas menstruantes y las no menstruantes a través de la responsabilidad, el orgullo y el poder. Es clave para desmantelar el patriarcado y un enfoque para ir más allá de los productos menstruales y de las infraestructuras básicas, por ejemplo, WASH.

¿Por qué el 8 de diciembre?

La elección del 8 de diciembre tiene dos motivos fundamentales:

1. Coincide con el 14.º día de los 16 Días de Activismo de las Naciones Unidas contra la violencia hacia las mujeres, que se desarrollan del 25 de noviembre al 10 de diciembre.
2. El mes de diciembre está designado como el Mes de los Derechos Humanos.



Fig. 1: Historia de la celebración del IDDM

El primer IDDM se celebró en 2019 en colaboración con el Ministerio de la Mujer, los Niños y las Personas Mayores, que instituyó el 8 de diciembre como Día de la Menstruación Digna. Le siguió el primer taller internacional sobre Menstruación Digna en 2020 (del 8 al 10 de diciembre) con motivo del segundo IDDM, en colaboración con el Ministerio de la Mujer, los Niños y las Personas Mayores, la Comisión Nacional de la Mujer y la Comisión Nacional de Derechos Humanos. El tercer IDDM se celebró en colaboración con la Comisión Nacional de la Mujer. Del mismo modo, el cuarto IDDM se conmemoró con el apoyo de la AIDS Healthcare Foundation. Posteriormente, el quinto IDDM contó con la colaboración de AmplifyChange, AIDS Healthcare Foundation, Seti Foundation, Plan International y el UNDP. El sexto IDDM se organizó en colaboración con AmplifyChange, AHF Nepal, AFD (Gobierno francés), Equipop, Fos Feminista, PSI Europe, Seti Foundation, UNDP y WWF.

Objetivo del kit

Este conjunto de herramientas proporciona materiales, guías y plantillas listos para usar que le ayudarán a organizar su propio evento o campaña.

Actividades propuestas

Cualquier persona, organización, red o alianza que esté comprometida con promover la Menstruación Digna como un tema de derechos humanos, de violencia sexual y basada en el género (SGBV) o de salud y derechos sexuales y reproductivos (SRHR) puede organizar actividades para conmemorar el 7º Día Internacional de la Menstruación Digna según el tema de este año, **«Menstruación digna: recuperar la dignidad inherente, la equidad y los derechos inalienables»**. Todo depende del interés y de la disponibilidad de

Si eres una persona independiente:

Sugerimos algunos ejemplos sencillos de lo que puedes hacer a nivel individual:

- a. Campañas en redes sociales: comparte o volver a compartir las publicaciones de la GSCDM en diferentes plataformas, como Facebook, Instagram, Twitter, blogs, Tiktok, Threads y LinkedIn.

Nota*: No olvides usar hashtags, por ejemplo #dignifiedmenstruation, #DignifiedMenstruation2025.



Día Internacional de la Menstruación Digna, quedan 10 días para inscribirse.

- b. Escribe el eslogan del 7.º Día Internacional de la Menstruación Digna en un papel, o un mensaje que refleje el tema de este año, y súbelo a tus redes sociales. **Nota***: Recuerda mencionar a la GSCDM y utilizar los hashtags (#).

Si representas a una organización o red:

Hay muchas formas de marcar el IDDM 2025:

- Organiza webinarios, interacciones, rallies, programas de radio, concursos o cualquier actividad enfocada en el tema de este año.
- Difunde cuñas de radio o cualquier otro formato que se pueda realizar a nivel organizacional.
- Produce carteles, vídeos, pancartas o folletos según los recursos disponibles, incorporando el logo de tu organización junto con el logo de DM y GSCDM.
- Comparte el contenido desarrollado en las redes sociales de tu organización y menciona a GSCDM con los hashtags obligatorios (#) mencionados anteriormente.



Otras oportunidades

Todos merecemos marcar la Menstruación Digna durante todo el año, 24 horas al día, 7 días a la semana. No es obligatorio esperar al día oficial para celebrarlo, podemos celebrar cada día, cada momento, como el día del DM.

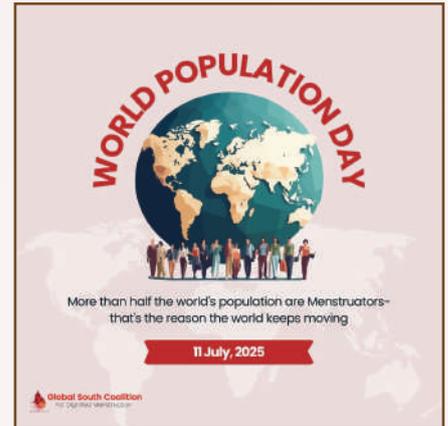
La GSCDM también conmemora otros días, como el Día Internacional de la Niña el 11 de octubre, el Día del VIH el 1 de diciembre, el Día Internacional de las Personas con Discapacidad el 3 de diciembre, el Día Mundial del Medio Ambiente, el Día Mundial de la Libertad de Prensa, etc. Por lo tanto, cualquier día puede considerarse una oportunidad para reivindicar la Menstruación Digna.



Día Mundial contra el Trabajo Infantil, 12 de junio



El Mes del Orgullo, junio



Día Mundial de la Población: Más de la mitad de la población mundial son personas que

Mensajes clave

Además del lema de este año, se pueden añadir otros mensajes a las actividades planificadas para clarificar el significado de la Menstruación Digna y amplificar la oposición a la discriminación menstrual. Algunos ejemplos de mensajes clave son:

- La Menstruación Digna es asunto de todos.
- La Menstruación Digna es una cuestión de derechos humanos.
- La discriminación menstrual es una violación de los derechos humanos.
- La discriminación menstrual es una forma de violencia sexual y de género.
- La discriminación menstrual construye el PODER y el PATRIARCADO.
- La menopausia digna es un derecho humano, no un privilegio.
- La Menstruación Digna es un enfoque holístico para desmantelar la discriminación menstrual.
- La Menstruación Digna es un tema transversal para garantizar la igualdad de género y la inclusión social de las personas menstruantes.
- La Menstruación Digna abre un espacio para la discusión sobre salud y derechos sexuales y reproductivos.



Recupera tu dignidad inherente: empieza con una Menstruación Digna.



7.º Día Internacional de la Menstruación Digna – conferencia formativa

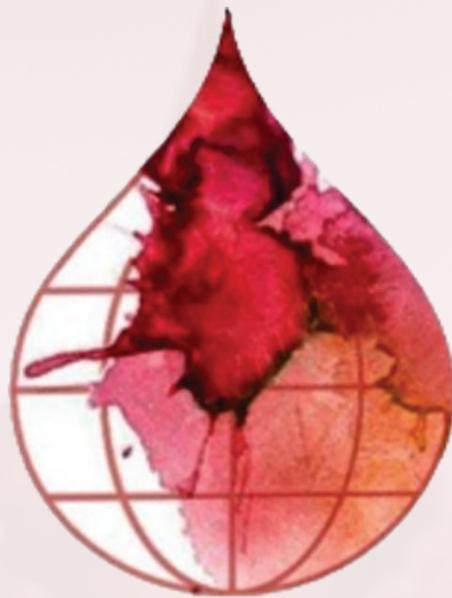
Learning Conference on December 8-10, 2025

Este año, se celebrará una conferencia de aprendizaje de tres días en Katmandú (Nepal), del 8 al 10 de diciembre de 2025, que pretende reunir a todas las personas interesadas, organizaciones y redes para trazar el camino de la Menstruación Digna, dismantelar las desigualdades sistémicas y el patriarcado, profundamente arraigados en la discriminación menstrual. Además, este evento celebrará el 7.º Día Internacional de la Menstruación Digna.

Se trata de un espacio de interés para actores y actoras que trabajan en feminismo, derechos humanos, justicia climática, salud y derechos sexuales y reproductivos (SRHR) y violencia de género (GBV). La Menstruación Digna ha llegado a la enciclopedia, ha transformado el panorama de las políticas y los medios, ha contribuido a libros y capítulos en múltiples idiomas, y ha promovido formaciones, seminarios web e investigaciones nacionales y globales, así como presentaciones e informes en la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer (CSW) y en el comentario general 41 de la UN, entre otros. Numerosas donantes, organizaciones no gubernamentales, sectores privados e instituciones académicas han empezado a replicar sus principios y valores en sus respectivos ámbitos. Por ello, es un momento propicio para reunir a activistas, expertos, investigadores, medios de comunicación, donantes, empresas y las Naciones Unidas, entre otros, incluidos menstruantes con discapacidad, personas LGBTQIA+ y todas las personas, para celebrar la existencia humana, reconocer los logros y replantear el futuro movimiento de la Menstruación Digna.

Para más detalles, haz [clic aquí](#).

Para inscribirte, haz [clic aquí](#).



Dignified Menstruation

la conmemoración del 7o Día Internacional de la Menstruación Digna

«Menstruación digna: recuperar la dignidad inherente,
la equidad y los derechos inalienables»

8 de diciembre de 2025

Datos de contacto

Global South Coalition for Dignified Menstruation

- 🌐 Sitio web: <https://dignifiedmenstruation.org/>
- ✉ Correo electrónico: dignifiedmenstruation2019@gmail.com
- 📞 WhatsApp: +977-9840964904/+977-9849596298