

Más que biología: desafíos y acciones docentes en la enseñanza de la educación menstrual en México

Beyond biology: challenges and teacher practices in menstrual education in Mexico

DOI: <https://doi.org/10.32870/dse.v0i29.1396>

Alejandra Ivonne González-Arias*

Resumen

El presente estudio cualitativo se centra en la educación menstrual en el ámbito educativo formal, abordando la problemática de la estigmatización y el silencio. Aunque ha habido un creciente interés por la educación menstrual en los últimos años, persisten desafíos y falta de claridad sobre su implementación en las escuelas de México. El objetivo de este estudio es identificar las acciones y prácticas docentes relacionadas con la menstruación en el contexto educativo formal mexicano. Se entrevistó a una muestra de ocho profesoras de primaria y secundaria con edades comprendidas entre los 23 y 40 años. A través del análisis de contenido se exploraron temas como la experiencia personal, la formación docente, el entorno escolar y la perspectiva hacia una menstruación digna. Los resultados revelan la necesidad de una formación adecuada del profesorado, así como la importancia de que las escuelas y el sistema educativo proporcionen espacios de diálogo e información que trasciendan lo meramente biológico, promuevan una menstruación digna, reduzcan el estigma asociado y creen un entorno educativo más inclusivo. Este estudio contribuye al conocimiento en el campo de la educación menstrual, enfatizando la importancia de abordar este tema desde una perspectiva multidimensional en el contexto educativo formal mexicano.

Palabras clave: educación menstrual – acciones docentes – contexto educativo formal – menstruación digna.

Abstract

This qualitative study focuses on menstrual education in the formal educational setting, addressing the issues of stigmatization and silence. Despite the growing interest in menstrual education in recent years, there are still challenges and a lack of clarity regarding its implementation in Mexican schools. The objective of this study is to identify the actions and teaching practices related to menstruation in the Mexican formal educational context. A sample of eight primary and secondary school teachers, aged between 23 and 40, was interviewed. Through content analysis, topics such as personal experience, teacher training, the school

* Licenciada en Psicología Educativa. Líneas de investigación: Menstruación digna, prevención, atención y erradicación de las violencias contra las mujeres y la inclusión e implementación de la perspectiva de género en las infancias. Universidad Pedagógica Nacional. México. alejandraigonzalearias20@gmail.com

environment, and the perspective on dignified menstruation were explored. The results reveal the need for appropriate teacher training, as well as the importance of having schools and the education system provide spaces for dialogue and information that go beyond the purely biological aspects, promoting dignified menstruation, reducing associated stigma, and creating a more inclusive educational environment. This study contributes to the knowledge in the field of menstrual education, emphasizing the importance of addressing this topic from a multidimensional perspective in the Mexican formal educational context.

Keywords: menstrual education – teacher actions – formal educational context – dignified menstruation.

Introducción

La menstruación es un evento multidimensional que no sólo abarca la biología y la psicología, sino también las relaciones sociales y de poder entre diversas identidades (Botello, Casado, 2015: 14). Aunque históricamente ha sido estigmatizada y silenciada, es fundamental para el bienestar ya que está vinculada con la sexualidad, la identidad y la percepción que las mujeres y personas menstruantes tienen de sí mismas y de sus cuerpos¹ (Gómez, Marco, 2020: 5). En los últimos años se ha observado un creciente interés por la educación menstrual, reflejado con un crecimiento en el número de talleres, investigaciones, publicaciones y cursos dedicados a este tema. La educación, definida como un proceso continuo, dinámico e interactivo que se desarrolla a través de las experiencias de aprendizaje a lo largo del ciclo vital de las personas, desempeña un papel fundamental en la construcción de paradigmas conceptuales y valorativos. En este contexto, la educación menstrual adquiere relevancia al contribuir a reducir los estigmas en torno a la menstruación. Sin embargo, a pesar de estos esfuerzos, persiste la falta de claridad sobre cómo se lleva a cabo la educación menstrual en las escuelas de México y cuáles son los desafíos más importantes que existen. Por lo tanto, el presente artículo tiene como objetivo identificar las acciones y prácticas docentes relacionadas con la menstruación en el contexto educativo formal mexicano.

La educación se puede dividir en dos formas socializadoras de enseñanza: la informal y la formal. La educación informal se caracteriza por ser adquirida, impartida y asimilada en la vida cotidiana a través de la familia, los pares y los medios de comunicación (Pastor, 2001: 527). Por otro lado, la educación formal se desarrolla siguiendo directrices reconocidas y respaldadas por las leyes que rigen el sistema educativo. Requiere de un programa con objetivos y contenidos definidos, así como una relación didáctica entre docentes y estudiantes (Colom, 2015: 11; Mejía, 2013: 44). Con este marco teórico se realizará una breve revisión de la educación menstrual en el espacio formal e informal.

¹ Cuerpas: Expresión feminista que busca reivindicar los términos misóginos utilizados para objetivar la imagen corporal, incluyendo la diversidad de identidades y experiencias femeninas.

La menstruación en la educación informal

La menstruación es considerada en muchas culturas como un símbolo de impureza, suciedad y enfermedad que aparta a las mujeres y personas menstruantes de participar en actividades económicas, políticas, religiosas y sociales (Gómez-Sánchez *et al.*, 2012: 4; Vásquez, 2013: 102; Botello, Casado, 2015: 14). La llegada de la menstruación es un evento que genera sentimientos y emociones contradictorios. Para muchas personas, suele ser considerado como un acontecimiento de celebración al “experimentar la menstruación” o tener la capacidad de “ser madres”, pero también puede despertar miedos y temores (Rohatsch, 2013: 2; Sosa-Sánchez *et al.*, 2014: 378-380; Vásquez, Carrasco, 2017: 106). El tabú de la decencia genera normas y restricciones sociales que rodean el tema de la menstruación, e influyen la manera en que se habla de este proceso. Estas normas tienden a reforzar el silencio y la ocultación, llevando a quienes menstrúan a adoptar códigos confidenciales para mantenerlo en privado, como el uso de eufemismos (Fernández, 2014: 2; Gonzalez, 2016: 207; Escobar-Miño, 2018: 137; Albuja, 2021: 6; Pérez, 2021: 91-92).

Laws (1990) sugiere considerar las regulaciones en torno a la menstruación desde la noción de civilidad o etiqueta menstrual. Este concepto permite visibilizar las jerarquías y relaciones de poder entre mujeres y hombres. La menstruación se construye socialmente como algo que pertenece al ámbito privado y como una cuestión exclusivamente de mujeres. Este ocultamiento está fundamentado en un sistema patriarcal, que se basa en la supremacía de lo masculino sobre lo femenino y en la subordinación de las mujeres en las relaciones sociales (Sosa-Sánchez *et al.*, 2014; Sabido, 2021: 16). La menstruación se estigmatiza, silencia e ignora, lo que obliga a muchas mujeres y personas menstruantes a experimentarla en la invisibilidad y la vergüenza, ya que su expresión pública puede no ajustarse a las expectativas sociales impuestas, generando así temor y sufrimiento (Puyana, 1999: 100). Tanto mujeres como hombres participan activamente en la formación y transmisión de creencias y actitudes colectivas relacionadas con las prácticas culturales sobre la menstruación. Sin embargo, estas prácticas han tenido un impacto particularmente significativo en las mujeres y personas menstruantes, quienes experimentan este proceso de manera directa. Las creencias arraigadas históricamente han generado un conjunto de ideas, opiniones y expectativas sobre la menarquía y las futuras menstruaciones (Marván *et al.*, 2014: 90), las cuales se utilizan como mecanismos de control sobre la conducta y la sexualidad femenina (Gómez-Sánchez *et al.*, 2012: 3; Menkes, Sosa-Sánchez, 2013: 159).

En fin, los imaginarios y símbolos culturales dan forma a una representación ritualizada de la menstruación en la esfera personal y privada, ejerciendo influencia en mujeres y personas menstruantes, y afectando sus vidas al inducir sentimientos de inseguridad y vergüenza que, en ocasiones, las llevan al silencio, e incluso las hacen cómplices de su propia victimización (Gómez-Sánchez *et al.*, 2012: 3; Botello, 2020: 16). La menstruación marca un momento de transformación en las relaciones sociales, ya que al llegar a la pubertad las personas del género

femenino asumen mayores responsabilidades en sus hogares y son consideradas como mujeres adultas. Este proceso conlleva un aumento en el control y la vigilancia en su interacción con personas del género masculino, principalmente debido al temor a embarazos y matrimonios (Ariza-Ruiz *et al.*, 2017: 837). De esta manera, la educación informal acerca de la menstruación resalta cómo las actitudes y creencias transmitidas fuera de los entornos educativos formales pueden impactar la percepción y la gestión de la menstruación, al promover actitudes, interpretaciones y significados que refuerzan las sanciones y limitaciones de género (Cervantes, 2020: 17). Esta influencia contribuye a la persistencia de las desigualdades arraigadas en nuestra sociedad.

La menstruación en la educación formal

En el contexto educativo formal de las escuelas mexicanas, los contenidos sobre Educación Sexual Integral (ESI) se introducen únicamente en los últimos años de educación primaria y durante la secundaria, entre las edades de 10 y 15 años, y se estima que 55% de las y los adolescentes la reciben, principalmente en zonas urbanas (Serret-Montoya *et al.*, 2020: 131; Ames, 2021: 135). Durante medio siglo, la menstruación ha sido abordada en la asignatura de Ciencias Naturales utilizando recursos educativos como los libros de texto de la Secretaría de Educación Pública (SEP), los cuales incluyen representaciones visuales, como esquemas e ilustraciones. Estos materiales suelen enfocarse en explicaciones biologicistas, moralizantes, binarias, fisiológicas y médicas acerca del cuidado, tratando principalmente la anatomía y fisiología corporal, la prevención de embarazos tempranos y la responsabilidad en la maternidad. Sin embargo, a menudo omiten aspectos integrales de la sexualidad, tales como los derechos sexuales y reproductivos, el deseo, el placer, la prevención del hostigamiento y el acoso, los vínculos socioafectivos y la libertad (Ariza-Ruiz *et al.*, 2017: 836; Barone, 2019: 241; Orozco, 2019: 196; Santiago-Ruiz, González-Arias, 2023). Esto conlleva que la información brindada sobre la menstruación en el ámbito educativo formal sea escasa, incompleta, difícil de comprender y en ocasiones superficial, afectando la relación de las mujeres y personas menstruantes con este proceso y privándolas de afrontarlo con dignidad y bienestar durante su etapa escolar (Gómez *et al.*, 2005; Sosa-Sánchez *et al.*, 2014: 379; Fernández, 2017: 52).

En consecuencia, la menstruación en el entorno educativo se convierte en una experiencia incómoda y vergonzosa para muchas niñas, adolescentes y otras personas que experimentan este proceso, incluyendo a aquellos varones trans y personas no binarias, sobre todo en aquellas instituciones educativas que carecen de infraestructura adecuada y suministros para la gestión menstrual. Durante los días de sangrado, el entorno escolar se percibe como un lugar incómodo y desagradable para afrontar este proceso. El temor a ser objeto de burlas por parte de sus compañeros, ya sea por manchas en el uniforme o por tener que dar explicaciones sobre su ciclo menstrual, genera un ambiente hostil. El uso de términos despectivos y negativos para referirse a ella refuerza la estigmatización y el secretismo en torno a la sangre menstrual. Esta actitud

contribuye a mantener la menstruación como un tema tabú, oculto y, en ocasiones, condenado dentro de las comunidades educativas (Rohatsch, 2013: 8; Ames, 2021: 134; Barone, 2021: 3).

La falta de acceso a elementos básicos como agua, jabón y papel higiénico dificulta las actividades esenciales, como el cambio de productos menstruales y el mantenimiento de la higiene personal. Además, la carencia de baños adecuados y limpios, y la restricción institucional para proporcionar analgésicos sin la autorización previa de los padres y madres, representa desafíos en la gestión de los procesos menstruales. Esto lleva a que algunas personas que experimentan la menstruación falten a clase o incluso eviten utilizar los baños durante la jornada escolar (Ariza-Ruiz *et al.*, 2017: 838-839; Rohatsch, 2013: 9), afectando negativamente su derecho a la educación.

Con base en datos recopilados por el Programa Higiene Menstrual del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020), se estima que 43% de estudiantes eligen quedarse en casa en lugar de asistir a la escuela durante su periodo menstrual debido a la falta de acceso a productos y recursos para gestionar este proceso. Además, de acuerdo con Ariza-Ruiz *et al.* (2017: 854), aproximadamente 50% de las escuelas primarias en los países pobres no cuentan con instalaciones básicas de saneamiento y acceso a agua. Esta situación amenaza la salud estudiantil e incide perjudicialmente en su rendimiento y permanencia en el sistema educativo al ausentarse de las aulas.

A pesar de que la escuela podría ser un escenario propicio para la transmisión de conocimientos sobre la menstruación, la falta de capacitación docente, el conocimiento superficial, la inadecuación de herramientas propuestas por el Sistema Educativo Nacional y la carencia de materiales en las instalaciones educativas dificultan ofrecer una educación adecuada y oportuna al respecto. La creación de espacios seguros para hablar abiertamente sobre la menstruación puede representar un acto de resistencia social y un paso hacia la reivindicación y el acercamiento a alternativas de gestión menstrual. Este proceso involucra procesos de autorreflexión, conscientización y autonomía, al politizar, dignificar y visibilizar temas relacionados con la menstruación en ámbitos educativos y sociales (Albuja, 2021: 11; Calafell-Sala, 2022: 62; Hernández *et al.*, 2022: 98).

Método

La muestra se enfocó en profesoras que enseñan en los grados 5° y 6° de educación primaria, así como aquellas a cargo de la asignatura de Formación Cívica y Ética en secundaria, procedentes de escuelas públicas y privadas. Esta elección se fundamentó en la relevancia de estas etapas educativas para abordar temas vinculados a la anatomía y fisiología, cambios corporales durante la pubertad, derechos humanos y salud, derechos sexuales y reproductivos, diversidad y equidad de género, y autocuidado, todos relacionados con la menstruación. Se trabajó con ocho profesoras de entre 23 y 40 años, cinco de escuelas primarias y tres de secundarias, todas con formación proveniente de escuelas con enfoque en pedagogía y Escuelas Normales.

El reclutamiento de las docentes se llevó a cabo mediante el método de muestreo por bola de nieve. Inicialmente, se contactó a profesoras conocidas por la investigadora y que cumplían con los requisitos específicos del estudio, luego se les pidió que sugirieran a colegas interesadas en participar. Además, se difundió el propósito del estudio en redes sociales para ampliar el alcance, explicando cómo las interesadas podían participar en las entrevistas, compartiendo este anuncio en grupos de Facebook.

Se realizaron entrevistas semiestructuradas en línea, a través de la plataforma Zoom, y se obtuvo el consentimiento informado de las participantes. Con el fin de preservar la privacidad y el anonimato, se garantizó la confidencialidad de los datos personales. Durante las entrevistas, se abordaron distintos temas como la experiencia personal, la formación y práctica docente, la percepción de las estudiantes en el contexto educativo, el entorno escolar y la perspectiva hacia una menstruación digna en el espacio escolar. Cada sesión tuvo una duración aproximada de 30 a 60 minutos. El reclutamiento de profesoras continuó hasta alcanzar un punto de saturación en el corpus empírico.

Las entrevistas fueron realizadas por la investigadora, posteriormente se transcribieron y sometieron a un análisis de contenido (Krippendorff, 1990) con el apoyo del software Atlas.ti 22 versión de escritorio. Debido al carácter exploratorio del proyecto, las categorías y temas se construyeron con un enfoque inductivo-deductivo.

Tabla 1. Datos de identificación de las profesoras

Nº	Profesora ²	Edad	Grado educativo donde labora	Formación académica	Escuela de egreso
1	Soledad	23 años	5º grado de educación primaria	Lic. Pedagogía	Universidad Pedagógica Nacional
2	Astrid	40 años	6º grado de educación primaria	Lic. Educación Primaria Maestra en Docencia y administración de la ES.	Benemérita Escuela Nacional de Maestros Colegio de Estudios de Posgrado de la Ciudad de México
3	Brisa	32 años	1º, 2º y 3º grado de educación secundaria	Lic. Educación secundaria con especialidad en Formación Cívica y Ética.	Escuela Normal Superior de México
4	Frida	27 años	6º de educación primaria	Lic. Educación primaria	Benemérita Escuela Nacional de Maestros
5	Lara	28 años	2º y 3º de educación secundaria	Lic. Psicología Educativa	Universidad Pedagógica Nacional
6	Yanel	35 años	5º grado de educación primaria	Lic. Educación primaria Maestra en Desarrollo educativo	Benemérita Escuela Nacional de Maestros Universidad Pedagógica Nacional
7	Elda	36 años	5º y 6º grado de educación primaria	Lic. Pedagogía	Escuela Normal Superior de México
8	Arantza	34 años	2º y 3º grado de educación secundaria	Lic. Educación Secundaria	Escuela Normal Superior de México

Resultados

Las experiencias de las participantes revelan que, durante su formación docente, la menstruación tuvo poca relevancia, especialmente en las Escuelas Normales. El tema de menstruación no era considerado un contenido curricular que debía de incluirse en el plan educativo: “Te voy a decir algo, como tal yo no recibí una capacitación o curso para este tema” (Elda, 36). A su vez, se les exigía estrictamente seguir lo que dictara el libro de texto cuando se encontraran en el desarrollo de la práctica, para evitar problemas con las autoridades escolares y los padres de familia, como menciona Frida: “recuerdo que cuando estudié en la Normal, los profesores nada más se limitaban a decirnos que nos enfocáramos mucho en el libro, esto para evitar problemas a futuro” (27 años).

² Los nombres mencionados en el texto no corresponden a los reales; fueron modificados para proteger la privacidad y el anonimato de las participantes.

De esta manera, la educación menstrual se limita exclusivamente al libro de texto de Ciencias Naturales de 5º grado de primaria, donde por lo general se tratan aspectos básicos relacionados con la menstruación, como su función en el cuerpo femenino y la explicación de los cambios físicos y emocionales que experimentan mujeres y hombres durante la adolescencia. Como refiere Brisa, “es poca la información que manejamos en sexto porque el programa entiende que ellos ya lo aprendieron en 5º” (32 años).

Las contenidos de los libros de texto proyectan narrativas arraigadas en aspectos biologicistas, moralizantes y tradicionales de la menstruación:

considera que vas a estar al menos 20 años con todo eso de menstruación, ya el día que tú tomes tus propias decisiones, bueno tú ya sabrás si vas a querer tener hijos, te vas a casar, te vas a quitar la matriz, pero mientras es un proceso normal, no tienes por qué preocuparte, mejor aprende a conocer tu cuerpo (Frida, 27).

Así, la metodología tradicional de la enseñanza cimentada transversalmente por el libro de texto ha orientado a que las participantes continúen con estrategias repetitivas o experienciales al momento de enseñar la menstruación. Transmitir los contenidos que únicamente aparecen en los materiales impresos desde una normativa impositiva, restringe a las participantes para poder disponer del tiempo y a tomar decisiones en las tareas didácticas: “el tema de menstruar está muy limitado, si no mal recuerdo, no por exagerar, son cinco párrafos más o menos lo que les explican y lo hacen del qué, el por qué y nada más” (Astrid, 40).

Por otro lado, es importante destacar que la inexistencia de conocimientos en el trayecto formativo sobre menstruación y la resistencia histórica de integrarla en los planes de estudio no son los únicos problemas que enfrentan las participantes al momento de ejercer su práctica. En las escuelas de educación básica son inexistentes los materiales tangibles para la enseñanza de la menstruación, como señala Elda: “el apoyo o, más bien, el material didáctico no existe, porque la verdad es que no existe. Hay material didáctico de los órganos, el cerebro, el cráneo, pero, en sí, de la menstruación como tal no hay” (36 años).

Las participantes relatan que deben preparar las sesiones de clase haciendo adecuaciones en los contenidos del plan educativo. Lo que da espacio a crear clases “especiales” para hablar con las alumnas y los alumnos sobre el tema, tal como lo menciona Brisa: “viene muy poquito en el plan escolar. Ese y otros temas los tengo que preparar aparte, los tengo que incluir yo” (32 años). Y Soledad dice:

siento que no ha habido como una información adecuada o planificada, un plan de trabajo para tratar este tema con los alumnos. Siento que cada docente ha tratado de comunicar esta información a la manera que ellos entiendan y a la manera que ellos se adecúen (Soledad, 23).

Otra de las participantes señala que recurre a recordar sus experiencias personales con la menarquía y los cambios vividos en la adolescencia para enseñar al estudiantado:

las clases que he impartido respecto a estos cambios en la adolescencia han sido como desde lo que yo viví, esta parte interior la reflexiono un poco y después me pongo de manera muy coloquial en los zapatos de los chicos. Trato de que esas dudas, de que eso que a mí me sucedió lo pueda proyectar con ellos mismos (Lara, 28).

Y Brisa utiliza el ejemplo como un elemento del discurso pedagógico para poder explicar el tema:

les explico utilizando mi cuerpo y les digo “esta es la medida del útero” y les enseño en mi misma persona “este es el útero” y se me quedan viendo “¿y ahí cabe un bebé?”, “pues sí, ahí cabe un bebé, en un útero ahí cabe (Brisa, 32).

Las experiencias personales son muy relevantes porque se basan en principios y valores individuales únicos, por lo que influyen en la interpretación de la realidad de las y los educandos. Sin embargo, el uso exclusivo de estas experiencias puede limitar la comprensión y representación completa del concepto de menstruación en las alumnas y alumnos. Por otro lado, los medios materiales que utilizan las participantes para facilitar el aprendizaje son los recursos audiovisuales, como expresa Soledad:

normalmente cuando estamos, por ejemplo, en el tema de ciencias naturales y estamos viendo el tema equis o cambios físicos del ser humano, lo que yo puedo emplear o lo que a mí me gusta, principalmente es mostrarles, digamos, videos didácticos sobre cuál es el proceso que pasa tanto mujer y hombre en esa edad (Soledad, 23).

Del mismo modo, las participantes expresan que se sustentan de otras asignaturas afines para exponer el tema:

siempre me acompaño con la maestra de biología, porque la maestra lo ve desde el punto de vista biológico, obviamente, y yo lo veo desde el punto de vista social, cambios en la adolescencia, explicarles qué está pasando con sus cuerpos (Brisa, 32).

Otra participante agrega:

ahorita también estoy abordando la clase de vida saludable, es una clase piloto, entre comillas, porque ya está a nivel básico y prácticamente a finales de ciclo, aproximadamente por el mes de mayo empezamos este tema de la sexualidad, incluyendo la parte de la menstruación con las chicas (Lara, 28).

Asimismo, es común que se busque apoyo en agentes externos, como médicos, instituciones gubernamentales y marcas de productos de higiene menstrual para educar a las estudiantes, como nombra Astrid: “tenemos cercanía con lo que es DIF y con el área de promotores de Educación para la Salud, llegan a apoyarnos con algunos conceptos o temas que ellos consideren retroalimentar” (40 años). Brisa también expone:

Saba, que hace campañas, que se hagan cada año no cada mil años y que nos sigan regalando información, porque esa vez que fue Saba sólo invitaron a las chicas, pero yo creo que a los chicos también hubiera sido padre que les dieran la plática y les regalaran productos, yo creo que sería invitar a todos los demás (Brisa, 32).

Las empresas comerciales de productos de gestión menstrual, referidas por la mayoría de las participantes, han emprendido iniciativas para sensibilizar y conscientizar sobre la salud menstrual debido a las carencias educativas existentes. Han contribuido significativamente al acceso gratuito de toallas sanitarias, a la impartición de charlas informativas en las escuelas y a promover una visión positiva de la menstruación entre las estudiantes. Sin embargo, es importante considerar que su participación en las escuelas se centra más en la promoción de sus productos que en una educación menstrual integral:

En la escuela, hace tiempo llegó, creo que Saba o Kotex, no me acuerdo muy bien, no sé si fue por parte de Saba, fue un programa o un incentivo. A mí cuando suben me dicen “maestra, aquí está una caja de”, no me acuerdo si me dieron 24 o 36 paquetes de toallas sanitarias (Frida, 27).

A pesar de los esfuerzos externos, es relevante destacar las limitaciones arraigadas en normativas sexuales y de género que continúan perpetuando la estigmatización y el tabú en torno a la menstruación. Estas restricciones imponen un marco secreto que repercute en las estudiantes, evidenciando la persistencia de la civilidad menstrual:

cuando yo lo abordo no me gusta preguntarles directamente “¿quién ya empezó su ciclo menstrual y quién no?” Aquí únicamente lanzo unas preguntas detonadoras al aire de si ya hablaron en casa sobre este tema y de qué forma lo han hablado (Frida, 27).

La falta de confianza de las profesoras para formular de preguntas directas dificulta la superación del prejuicio de mantener la menstruación en secreto y evitar hablar de ella fuera del hogar. Al planear preguntas que involucran situaciones personales e intrapersonales de las alumnas, se observa una complejidad y divergencia que generan resistencia en las respuestas:

fue difícil que las chicas me respondieran sobre el tema, saber qué conocían, qué desconocían porque hay más niños en el grupo. A pesar de que los hombres no dijeron nada, no emitieron burlas ni comentarios ni señas, fue como muy difícil para ellas (Lara, 28).

Tal como señala Lara, las estudiantes suelen mostrar actitudes de vergüenza e incomodidad cuando se aborda el tema de la menstruación, especialmente en presencia de sus compañeros hombres. De manera similar, Soledad percibe que los estudiantes pueden encontrar la menstruación como un tema gracioso, lo que contribuye a reforzar un sentimiento de incomodidad para las mujeres al momento de plantear sus dudas:

las niñas muestran incomodidad, sobre todo porque si hay niños presentes se sienten como cohibidas a no poder preguntar sus dudas y, sobre todo, a veces siento que puede tomarse como algo gracioso que pasan las mujeres y algo sumamente vergonzoso para ellas (Soledad, 23).

Por otro lado, es importante señalar que el enfoque educativo sobre la menstruación no se limita únicamente a la educación formal. Padres y madres de familia desempeñan un papel fundamental en la educación menstrual de sus hijos e hijas. Aunque la responsabilidad principal recae en las docentes y en el sistema educativo, los padres y madres son agentes clave para fomentar y transmitir valores, creencias y actitudes acerca de la percepción y comprensión del ciclo menstrual. Para algunas familias, el tema de la menstruación puede parecer incómodo y vergonzoso, especialmente para aquellas que han tenido poco o nulo acceso a una educación sexual integral que permita erradicar la propagación de mitos y estigmas, como hace referencia Frida:

Cuando yo les pregunto a las niñas “oye, ¿ya hablaron en casa contigo?, ¿cómo te dijo tú mamá, tu hermana?”, ellas dicen a veces que no, tal vez por pena y sí he tenido niñas que dicen “es que a mí nunca me hablaron, yo me di cuenta ya hasta que manché la pantaleta” (Frida, 27).

Debido a la creencia de que la menstruación es privada y personal, y que no debe de ser conversada abiertamente, algunas niñas carecen de información antes de experimentar su primera menstruación. Incluso, ciertas madres manifiestan disgusto para que el tema sea tratado como parte de un contenido de educación sexual en el aula:

nos dieron un material para trabajar sexualidad y ahí sí hablaba como tal, me acuerdo de que hablaba como tal partes del cuerpo, como de exploración de su cuerpo y cuando yo tuve una junta las mamás sí me reclamaron porque decían que no estaban en contra de que se les enseñara sexualidad pero no así, con palabras tan explícitas (Arantza, 34).

Y otra participante agrega que las y los estudiantes tienen miedo de preguntar sobre la menstruación debido a una reacción negativa de sus madres:

se pusieron, así como muy alterados y les digo “bueno, si no lo quieren aprender de mí pues pregunten a sus mamás, pregunten a sus papás” y así todos fue de “¡No, no!, usted quiere que nos peguen, nos van a regañar” o sea esa respuesta sí me dejó, así como de “¿por qué te van a regañar por preguntar acerca de esto que es tan normal?” y ellos “no, no es que mi mamá se enoja, dice que eso no se habla” (Brisa, 32).

La respuesta “no, no es que mi mamá se enoja, dice que eso no se habla”, muestra que las familias envían mensajes sobre la menstruación, aunque no hablen explícitamente sobre el tema. Estos mensajes pueden provenir de su comportamiento y su sistema de valores, así como de las normas y expectativas que establecen en el hogar. Asimismo, en algunos casos, las madres limitan la práctica docente de las profesoras al imponer sus propias demandas sobre lo que debe de enseñarse y cómo debe de enseñarse, como lo revela Frida:

las mamás son muy puntuales, por así decirlo, ellas no dejan que se les abra un panorama un poquito más a los niños, ellas son muy de “sabes qué, nada más de lo que dice el libro, yo me encargo de ese tema en casa” (Frida, 27).

Además, una de las participantes recordó haber solicitado el permiso de los padres y madres de familia por medio de un documento de conformidad escrito para abordar el tema de la menstruación con sus hijos e hijas, a pesar de que éste ya estaba incluido en el libro de texto: “en mis primeros años era mandar hoja de consentimiento a los padres de familia y había padres de familia que no, que me decían que no podía hablar de esos temas” (Brisa, 32).

Según la explicación de Brisa, este tipo de autorización es frecuente en situaciones que implican la enseñanza de temas delicados como la menstruación. Para las participantes, tener la aprobación de los padres, madres y tutores legales antes de abordar el tema en el aula es fundamental, ya que contribuirá a prevenir posibles reclamaciones o denuncias y a proteger a todas las partes involucradas. Frida menciona “hay temas que uno debe de limitarse por seguridad de uno, para evitarse algún problema porque no todos los padres de familia les gusta que se hablen de estos temas en el salón” (27 años).

A menudo, los padres y las madres se sienten responsables de educar a sus hijas sobre la menstruación y creen que lo que enseñan es suficiente. Además, surgen interrogantes acerca de por qué la escuela ha asumido esta tarea, como relata Lara:

es como de “¿por qué les están enseñando ese tema? yo ya hablé del tema, de hecho, yo ya evito que tenga accidentes. Si le llega a pasar algo, ella ya sabe cómo actuar e incluso decirle a qué maestro o a dónde presentarse”. No ha habido alguna queja o alguna sugerencia sobre el tema, pero sí es como de “¿por qué lo hacen?, si ya mi hija sabe al respecto” (Lara, 28).

Sin embargo, es relevante señalar que existen diferencias entre las madres, en cuanto a la enseñanza de la menstruación en la escuela. Por un lado, se encuentran madres que son reticentes a permitir que se enseñe este tema en el entorno escolar. Por otro lado, hay madres que reconocen no sentirse lo suficientemente informadas para educar a sus hijas por sí mismas. Estas madres prefieren dejarlo en manos de la escuela, donde confían en que se proporcionará una educación adecuada:

una vez me dijeron “maestra, yo no abordo este tema porque es un tema que prefiero que se lo expliquen en la escuela, no tengo la total confianza de explicárselo a mi hija, yo ya sé que ese tema lo dan en la escuela” (Frida, 27).

A su vez, la enseñanza de la menstruación en los hogares se caracteriza por una falta de equidad de género en la información impartida. Regularmente, las niñas reciben una educación más detallada y específica sobre la menstruación, mientras que los varones reciben información más general y menos detallada. Para ciertos casos, a las madres de las estudiantes les parece adecuado que sus hijas reciban información sobre la menstruación en la escuela, pero las madres de los alumnos consideran que este tema no les concierne directamente a sus hijos, lo que representa que la menstruación sea considerada un tema exclusivamente femenino que desalienta a los hombres de la participación:

es chistoso porque las mamis de mis niñas sí como que son muy conscientes de “ay, qué bueno que se les da el tema”, “yo ya le había explicado”. Pero las mamás de mis chicos es un tema que claramente ellas no habían tratado con ellos porque son varones y, no sé, no les pareció importante o necesario platicarlo con ellos (Brisa, 32).

No obstante, es importante destacar que la variedad de reacciones, actitudes y niveles de conocimiento entre los estudiantes respecto a la menstruación. Mientras algunos pueden adoptar una postura de desinterés o desconocimiento, debido a que no la experimentan directamente, otros muestran empatía y preocupación por las mujeres de su entorno. Estos últimos son capaces de percibir y ser conscientes de los cambios que ocurren en sus compañeras:

hay chicos que dicen “bueno, pues yo soy hombre y a mí nunca me pasa eso”, pero hay quienes ya están preocupados por la hermanita o por la mamá o empiezan a preguntar muchísimas cosas de “ah, por eso le pasó eso a mi tía”, “ah, por eso le pasó eso a mi mamá” (Lara, 28).

Al abordar temas relacionados con el cuerpo femenino, se observan distintas reacciones entre los niños. Algunos muestran sorpresa o incomodidad, optando por cubrirse los ojos y

expresar su deseo de evitar verlo. Por otro lado, hay quienes adoptan una actitud más abierta y curiosa, tal como menciona Elda: “en ocasiones, algunos niños se encuentran con el aparato reproductor femenino y exclaman ¡oh, cielos!, llegando incluso a taparse los ojos y decir ¡ay, no quiero ver!, mientras que otros demuestran su curiosidad al preguntar oye, ¿qué es?” (36 años).

Estas narrativas destacan la curiosidad que algunos estudiantes tienen hacia el proceso menstrual y el cuerpo femenino. Su interés se refleja en las preguntas que plantean, lo que demuestra una disposición para aprender y una voluntad de comprender mejor la menstruación y sus implicaciones. Esta actitud es alentadora ya que ofrece a las participantes la oportunidad de fomentar una mayor conciencia y respeto entre sus estudiantes, así como de promover la normalización de la menstruación.

Por otra parte, las participantes admiten que, a pesar de que hay un interés creciente en el tema, sienten que no cuentan con suficientes conocimientos para enseñar o intervenir en el aula. Esta falta de confianza en su capacidad para enseñar puede ser un obstáculo para proporcionar información precisa y completa, brindar apoyo a las estudiantes y encontrar iniciativas y acciones que aborden los desafíos relacionados con el tema:

Creo que ahorita con las chicas sí ha habido como gran interés de este tema, pero por lo mismo que yo no cuento con el conocimiento, pues tampoco sé sobre qué más les puedo enseñar o en qué más puedo intervenir dentro del aula con las mujeres y con los chicos (Lara, 28).

De esta manera, algunas participantes han tomado la iniciativa de buscar oportunidades de aprendizaje de manera independiente: “yo tomé un curso de sexualidad muy bueno, en el que te enseñan a tocar diversos temas de sexualidad que van con las partes de cuerpo y con todos esos acontecimientos fisiológicos que pasan tanto hombres como mujeres” (Arantza, 34). Sin embargo, los programas de capacitación profesional suelen limitarse a enseñar la menstruación únicamente como un aspecto de la fisiología y anatomía corporal, sin abordar las implicaciones emocionales y sociales significativas que tiene en la vida de las mujeres y personas menstruantes.

Así, otro desafío se presenta en la precariedad en la que se encuentran algunas escuelas en términos de la provisión institucional de suministros de productos de gestión menstrual y de una infraestructura adecuada. En ocasiones, estas escuelas dependen de las donaciones de los padres al inicio del ciclo escolar para poder contar con los recursos necesarios durante todo el periodo y de que las propias estudiantes sean las responsables de proveer los productos de gestión menstrual “ellas saben que deben cargar en sus mochilas este kit de emergencia” (As-trid, 40).

En cuanto a las instalaciones, se destaca una falta de adecuación en los baños, lo cual puede resultar incómodo o poco práctico para las estudiantes que los utilizan. Estos espacios pre-

sentan diversas deficiencias, como la falta intermitente de iluminación, inodoros que no funcionan correctamente y la ausencia de puertas o daños en ellas. De acuerdo con Brisa, “son baños como de cualquier escuela; a veces tienen luz, a veces no tienen luz, algunos funcionan, otros no funcionan, algunos tienen puertas, otros no tienen puertas o están rayados” (32 años). La falta de suministro de agua es un obstáculo adicional para el uso de los sanitarios, lo que indica que la situación puede volverse insalubre e incómoda para las estudiantes. Esta dificultad se ve agravada aún más durante el periodo menstrual, ya que necesitan realizar cambios frecuentes en los productos que utilizan, lo que provoca sentimientos desagradables y puede resultar más difícil de manejar:

en algunas ocasiones las niñas no quieren entrar al baño porque por asco o por equis situación prefieren aguantarse y es más difícil cuando están en ese periodo porque constantemente tienes que estar cambiándote, ya sea la toalla, el tampón, la copa, etcétera (Soledad, 23).

Aunque no se mencione explícitamente, la carencia de suministros institucionales puede afectar la salud y el bienestar en entornos que exigen condiciones higiénicas adecuadas. Esta limitación se convierte en una barrera importante para asegurar un acceso equitativo a condiciones dignas, especialmente para aquellas que enfrentan dificultades financieras o situaciones particulares y que necesitan con urgencia productos de gestión menstrual.

La falta de políticas y apoyo institucional relacionados con la menstruación puede contribuir a la ausencia escolar de las estudiantes. Algunas se ven obligadas a faltar a la escuela debido a los intensos dolores menstruales y al flujo menstrual abundante. Yanel comparte una experiencia en la que una madre expresó su preocupación sobre las consecuencias si su hija faltara durante esos días:

Hace algunos años, me tocó una mamá que su pequeña había empezado a menstruar desde hace poco tiempo, era inicio de ciclo y recuerdo que me comentó que qué pasaría si su hija en esos días faltaba, que si le afectaba en calificación y demás, yo dije “señora, qué le parecería si yo faltara cada mes” (Yanel, 35).

La respuesta sarcástica de Yanel ejemplifica la falta de comprensión y empatía hacia las necesidades de las estudiantes que enfrentan problemas menstruales. Esta falta de sensibilidad podría afectar negativamente su rendimiento académico y bienestar general, obstaculizando su plena participación en el proceso educativo.

En este contexto, las participantes enfatizan la necesidad de contar con un justificante médico en caso de que las niñas falten a la escuela. Esta política puede reflejar una norma institucional para justificar las ausencias, o bien puede ser interpretada como una muestra de incredulidad hacia las ausencias relacionadas con problemas menstruales. Buscan asegurarse de que se brinde una razón “válida” para la falta. Lara menciona al respecto:

necesito que la lleven al menos al doctor o que nos digan si hay un tratamiento con el ginecólogo, pues para estar enterados de que al menos una vez al mes íbamos a estar con estas situaciones y obviamente darle la oportunidad de entregar trabajos, exámenes, etcétera en otro tiempo (Lara, 28).

Por otra parte, las participantes resaltan la importancia de conscientizar a los estudiantes, tanto hombres como mujeres sobre la normalización de la menstruación. Consideran que el fomento de la empatía desde temprana edad puede tener un impacto positivo en la seguridad, la confianza y el bienestar de las mujeres, así como en las relaciones de género en el futuro. Arantza explica:

si ellos tienen conocimiento se vuelven más empáticos y las chicas de alguna manera tienen mayor seguridad. Ahorita son las chicas, probablemente tengan una hermana en casa, simplemente su mamá también pasa por esa situación o en un futuro, cuando ellos sean papás de una niña o esposos, puedan apoyar a esa situación (Arantza, 34).

Para respaldar su compromiso, las participantes han implementado medidas concretas como la disponibilidad de un botiquín en el salón de clases equipado con toallas menstruales. Esta iniciativa no sólo se limita a proveer estos artículos, sino que también busca fomentar un sentido de sororidad entre las estudiantes. Este enfoque positivo promueve la solidaridad, la empatía y el apoyo mutuo entre ellas, creando un espacio donde se valora y se compromete la importancia de las necesidades menstruales y se propicia un ambiente de apoyo y comprensión:

yo tengo un botiquín en donde tengo toallas femeninas y las niñas se tienen que sentir con la completa confianza de poder decirme si puede tomar una o le puedo dar una o hasta niñas de otro salón pueden tener la confianza de decirme y yo con mucho gusto les puedo ayudar (Soledad, 23).

Además de estas medidas prácticas, las participantes reconocen la importancia de implementar la educación menstrual en las escuelas. Esto permitirá que las estudiantes se sientan seguras y confiadas al hablar sobre su vida, su sexualidad y su menstruación:

siento que debe ser necesario platicarlo en la escuela y que deje de ser un tema que se esconda para que las estudiantes y los estudiantes se sientan en confianza de poder vivir su vida o su sexualidad o su proceso biológico tranquilo, sin miedo y sin ser juzgados al hablar sobre estos temas (Soledad, 23).

Conclusiones

A lo largo de esta investigación se ha explorado la manera en que se aborda la menstruación en el contexto educativo formal mexicano, con especial énfasis en las acciones y prácticas docentes. Los resultados han revelado una serie de patrones y desafíos significativos que demandan atención y reflexión para avanzar hacia una educación menstrual digna.

Las experiencias de las docentes son reveladoras en este sentido. Desde la etapa inicial de su formación, se destaca una falta de atención hacia la menstruación, evidenciando que esta temática no ha sido incorporada de manera integral en los programas educativos. Esta carencia sienta las bases para prácticas pedagógicas limitadas que se manifiestan en la práctica diaria, donde las docentes siguen de manera rigurosa normas y directrices heredadas durante su trayecto formativo, basadas en el seguimiento de los libros de texto para evitar conflictos, en lugar de enfocarse en una pedagogía efectiva.

La dependencia en el seguimiento de libros de texto, que, además de ser incompletos al presentar la menstruación como un tema exclusivo del 5º grado de educación primaria y que pocas veces se retoma en grados posteriores, perpetúan discursos moralizantes y biologicistas sobre la feminidad y la menstruación. Asimismo, siguen los mandatos binarios y heteronormativos predominantes en el imaginario colectivo, dejando a las docentes sin una base sólida para impartir información precisa y relevante. Las docentes adoptan y refuerzan estos discursos, creando un ciclo que inhibe la comprensión integral de la menstruación. Esta realidad refleja una falta de estructura pedagógica, basada principalmente en experiencias personales y métodos tradicionales, que carecen de respaldo en los planes de estudio. La falta de continuidad en el abordaje puede limitar la comprensión y representación completa del concepto de menstruación en las alumnas y alumnos, especialmente cuando las profesoras tienen conocimientos arraigados en modelos mecánicos y narrativas tradicionales. Esta limitación está conectada con la subjetividad de cada docente y su propia experiencia en relación con la sexualidad, influyendo en la enseñanza de temas menstruales desde perspectivas más limitadas.

A su vez, la apertura y la comunicación respecto a la menstruación se ven disminuidas, evidenciando la civilidad menstrual mediante la evasión de preguntas directas por parte de las profesoras. El miedo a generar vergüenza o incomodidad en las alumnas restringe un diálogo más abierto, que impide la normalización de la menstruación en el contexto educativo. De esta manera, se evidencia la percepción de la menstruación como un tema delicado, sugiriendo que se sigue una norma aprendida para evitar controversias y eludir posibles situaciones incómodas.

Para las docentes, resulta imprescindible obtener la aprobación de los padres, madres y tutores legales, con el fin de garantizar que se ha informado sobre el contenido a enseñar y que han otorgado su consentimiento para que los y las estudiantes participen en las actividades. Estos aspectos contribuyen al silencio que permea tanto lo social como lo educativo, y la discriminación sexista en la enseñanza, con información diferenciada para niñas y niños, hace alusión a percepciones arcaicas que excluyen a los hombres de este diálogo, reforzando la idea de que la menstruación es exclusivamente femenina.

Además, es crucial reconocer la conexión entre la falta de suministros menstruales en instituciones educativas y la pobreza subyacente. Esta limitación no sólo incide en la salud y el bienestar en entornos que requieren condiciones higiénicas adecuadas, sino que también está

vinculada a la situación económica de algunas estudiantes. La pobreza se presenta como un factor crítico en esta problemática, que afecta en el acceso a suministros y contribuye a la inasistencia escolar debido a dolores menstruales y al flujo menstrual abundante. Esta realidad destaca la necesidad urgente de empatía y comprensión por parte de las instituciones, en lugar de requerir justificantes médicos que pueden resultar difíciles de obtener. De esta manera, se refuerza la importancia de los esfuerzos de las docentes por mejorar la comprensión de la menstruación, evidencia cómo las barreras estructurales y socioeconómicas afectan directamente la salud y la participación educativa de las estudiantes.

Por otro lado, las acciones positivas de las profesoras, como conscientizar y proporcionar suministros, para lograr una menstruación digna, subrayan el papel crucial de las docentes en la construcción de entornos de apoyo y sororidad al promover el apoyo mutuo entre las estudiantes. Sin embargo, estas acciones benéficas de las docentes deben ser consideradas en el contexto más amplio de los desafíos que enfrenta la educación menstrual. A pesar de los esfuerzos notables de las profesoras para mejorar la comprensión de la menstruación, la ayuda externa, ya sea a través de asignaturas como biología y vida saludable o de empresas comerciales de productos de gestión menstrual, presenta un enfoque más limitado cuando se implementa en las escuelas. Aunque valioso, este tipo de apoyo se centra principalmente en aspectos biológicos, descuidando dimensiones emocionales y sociales relacionadas con la menstruación.

Además, a pesar de los intentos de adaptación y la continua búsqueda de oportunidades de aprendizaje independientes por parte de las docentes, estos esfuerzos se enfrentan a las limitaciones inherentes de la educación formal. Mientras las profesoras muestran una disposición valiente para superar estas restricciones, el énfasis en el apoyo externo también destaca la falta de una formación adecuada dentro del sistema educativo. Esta brecha en la formación evidencia la urgencia de fortalecer la capacitación en educación menstrual dentro del marco institucional, reconociendo así la importancia de fortalecer a las docentes con herramientas y conocimientos necesarios para abordar de manera integral la menstruación en el entorno educativo y de crear ambientes respetuosos y dignos para las personas menstruantes.

En términos de propuestas, la implementación de una educación menstrual completa y sin estigmas se vuelve esencial para dotar a las estudiantes de las herramientas necesarias para comprender y gestionar su menstruación de manera informada. Este tipo de educación va más allá de lo meramente biológico, desafiando los estereotipos históricamente asociados a la femineidad, como los relacionados con el matrimonio o la maternidad. Al generar un ambiente de confianza y apertura, las estudiantes se sentirán más cómodas para expresar sus inquietudes y buscar apoyo. Como destaca Yanel: “no sólo vives la menstruación con ellas o ellas no viven la menstruación contigo sino viven mil cosas más que lo terminan compartiendo contigo y tú terminas siendo la escucha de esas alumnas” (35 años).

Esta responsabilidad compartida, entre las profesoras, familias e instituciones educativas, es fundamental para crear entornos donde se fomente una visión respetuosa y digna de la menstruación. Romper con tabúes y estereotipos permite que las estudiantes se liberen de presiones sociales y expectativas, dejando de percibir la menstruación como algo incómodo y vergonzoso. De esta manera, la educación menstrual proporciona a las mujeres y personas menstruantes la oportunidad de vivir su vida sin preocupaciones asociadas a su apariencia o al comportamiento, permitiéndoles desarrollar confianza en sí mismas y una visión más positiva de su crecimiento y desarrollo. Al comprender y normalizar la menstruación, se reconoce su carácter natural y se garantiza la igualdad de oportunidades para todas las personas. Este paso es crucial para avanzar hacia la construcción de sociedades más justas y equitativas, donde se respeten los derechos individuales y se eliminen las barreras que limitan el acceso a una educación de calidad y a una vida plena.

Agradecimientos³

A las participantes de este estudio, cuyas valiosas experiencias y datos han enriquecido enormemente las conclusiones de esta investigación, les expreso mi agradecimiento. Su colaboración y disposición para compartir sus vivencias docentes fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo. Al Dr. Eduardo Santiago Ruiz, por su valiosa orientación y apoyo constante durante todo el proceso de investigación, mi reconocimiento. Su experiencia y dedicación han sido fundamentales para dar forma y enriquecer la calidad de este estudio. A las personas, que con sus conocimientos y experiencias, brindaron una perspectiva única y valiosa sobre la educación menstrual digna, les agradezco. Su dedicación a este campo ha sido inspiradora y ha contribuido significativamente al alcance y la relevancia de este trabajo.

Referencias

- Albuja, C. (2021). *Del tabú a la dignidad: recomendaciones feministas al Proyecto de ley orgánica de salud e higiene menstrual*. Friedrich Elbert Stiftung. <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/quito/18385.pdf>
- Ariza-Ruiz, L.; M. Espinosa-Menendez; J. Rodríguez-Hernández (2017). Desafíos de la menstruación en niñas y adolescentes de comunidades rurales del pacífico colombiano. *Revista de Salud Pública*, 19(6), 833-841. <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n6.71741>
- Ames, P. (2021). ¿De niñas a mujeres? Infancia, menstruación y desigualdades en la escolaridad de niñas shipibas de la Amazonía peruana. *Indiana*, 38(1), 121-144. <https://doi.org/10.18441/ind.v38i1.121-144>

³ Este artículo constituye un trabajo para obtener el título de licenciatura en Psicología Educativa en la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 095 Azcapotzalco

- Barone-Zalocco, O. (2019). Lo cuir de la menstruación en las aulas. *Revista de Educación*, (18), 233-250. https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/3758/3699
- Barone-Zalocco, O. (2021). Teñir la ESI de rojo menstrual. *Praxis Educativa*, 25(1), 1-16. <https://dx.doi.org/10.19137/praxiseducativa-2021-250117>
- Botello, A. (2020). ¡Llegó la regla!: un análisis antropológico y de género de la menstruación en España. España: Universidad de Sevilla.
- Botello, A.; R. Casado-Mejía (2015). Miedos y temores relacionados con la menstruación: estudio cualitativo desde la perspectiva de género. *Enferm*, 24(1), 13-21. <https://doi.org/10.1590/0104-07072015000260014>
- Calafell-Sala, N. (2022). Los cuerpos (visibles) en prácticas de educación menstrual. *Revista de Educación*, 13(25.2), 53-75. http://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/5834
- Cervantes, D. (2020). Menstruación y la cultura mexicana. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 2(1), 15-20. <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.2.1.2020>
- Colom, A. (2005). Continuidad y complementariedad entre la educación formal y no formal. *Revista de Educación*, (338), 9-22. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/68740>
- Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos [CONALITEG]. (s.f). *Catálogo histórico de libros de texto gratuitos 1960-2020*. <https://historico.conaliteg.gob.mx/>
- Escobar-Miño, A. (2018). Tabú y eufemismo: las formas del habla en la sociedad quiteña actual. *Revista Cátedra*, 1(1), 134-144. <https://doi.org/10.29166/catedra.v1i1.769>
- Fernández, M.; R. Cortés (2017). Exploración de los derechos sexuales y reproductivos: conceptos y elementos claves. *Entornos*, 30(2), 51-65. <https://doi.org/10.25054/01247905.1422>
- Fernández, E. (2014). La presencia de eufemismos y disfemismos en el campo semántico del cuerpo humano: estudio sociolingüístico. *Pragmalingüística*, (22), 8-30. <http://dx.doi.org/10.25267/Pragmalinguistica.2014.i22.01>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020). *Programa Higiene Menstrual*. <https://www.unicef.org/mexico/higiene-menstrual>
- Gómez, J.; C. de Turia; E. Cuñat (2005). Educación sexual. *MONOGRÀFIC: DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL*, (45). https://www.coescv.net/docs/RevistasEspaiSocial/espai_social_11.pdf
- Gómez-Sánchez, P.; Y. Pardo-Mora; H. Hernández-Aguirre; S. Jiménez-Robayo; J. Pardo-Lugo (2012). La menstruación en la historia. *Investigación y Educación en Enfermería*, 30(2), 1-7. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072012000300010
- Gómez, E.; E. Marco (2020). Desafiando las reglas: articulaciones políticas del activismo menstrual. *Revista Española de Sociología*, 19(3), 155-170. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.62>
- González, D. (2016). Algunos aspectos de los eufemismos y disfemismos considerados como clases de metáforas. *Anuario de Letras: Lingüística y Filología*, 4(1), 197-212. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6816383>

- Hernández, P.; V. Herrera; F. Luevano; P. Peralta; B. Pontigo; A. Salgado (2022). La menstruación como proceso de subjetivación: implicaciones, cuerpo y vínculo en las experiencias de las mujeres menstruantes. Tesis de licenciatura en Psicología. México: UAM-X.
- Krippendorff, K. (1990). *Metodología de análisis de contenido: teoría y práctica*. España: Paidós.
- Laws, S. (1990). *Issues of Blood. The Politics of Menstruation*. UK: Macmillan.
- Marván, M.; S. Cortés; R. González (2014). Significado psicológico de la menstruación en madres e hijas. *Psicología y Salud*, 24(1), 89-96. <https://doi.org/10.25009/pys.v24i1.723>
- Mejía, G. (2013). Análisis de políticas de educación sexual y de la sexualidad en México. *Caleidoscopio: Revista Semestral de Ciencias Sociales y Humanidades*, 16(29), 41-71. <https://editorial.uaa.mx/docs/caleidoscopio29.pdf>
- Menkes, C.; I. Sosa-Sánchez (2013). Pacto social, subordinación política y derechos reproductivos y sexuales de los adolescentes. *Iberofórum Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 8(16), 153-166. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=211030706006>
- Orozco, Y. (2019). Problematizando el discurso biológico sobre el cuerpo y género, y su influencia en las prácticas de enseñanza de la biología. *Revista Estudios Feministas*, 27(3), 1-10. <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2019v27n356283>
- Pastor, M. (2001). Orígenes y evolución del concepto de educación no formal. *Revista Española de Pedagogía*, 59(220), 525-544. <https://revistadepedagogia.org/lix/no-220/origenes-y-evolucion-del-concepto-de-educacion-no-formal/101400009894/>
- Pérez, P. (2021). Sobre la sangre que no se nombra: una aproximación. *Lenguas Radicales. El Lenguaje como Espacio de Tensión*, 1(2), 89-96. <https://doi.org/10.56791/lr.v1i02.15>
- Puyana, Y. (1999). ¿Será verdad que me llegó el diablo? Percepciones y prácticas sobre la menstruación de un grupo de mujeres de sectores populares. Colombia: Universidad Nacional de Colombia, Escuela de Estudios de Género, Grupo Mujer y Sociedad/ Corporación Casa de la Mujer de Bogotá. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/53031>
- Rohatsch, M. (2013). ¿Estás venida? Experiencias y representaciones sobre la menstruación entre niñas de 12 a 15 años. *Avatares de la Comunicación y la Cultura*, (6), 1-16. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/avatares/article/view/4813>
- Sabido, O. (2021). La sociología de la vergüenza en Simmel. Una revisión feminista de la experiencia menstruación en el contexto pandémico. *XIV Jornadas de Sociología*. 1-18. <https://cdsa.academica.org/000-074/116>
- Santiago-Ruiz, E.; A. I. González-Arias. (2023). Medir el hostigamiento y el acoso sexual en estudiantes universitarios: Measuring Sexual Harassment in University Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(4), 815-830. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i4.1261>
- Serret-Montoya, J.; M. Villasís-Keever; M. Mendoza-Rojas; F. Granados-Canseco; E. Zúñiga-Partida; J. Zurita-Cruz (2018). Factores que impactan sobre la percepción de la menstruación en las

adolescentes. *Argent Pediatr*, 118(2), 126-134. <https://pesquisa.bvsalud.org/gim/resource/zh/biblio-1100203>

Sosa-Sánchez, I.; S. Lerner; J. Erviti (2014). Civilidad menstrual y género en mujeres mexicanas: un estudio de caso en el estado de Morelos. *Estudios Sociológicos*, 23(95), 355-383. <https://estudiossociologicos.colmex.mx/index.php/es/article/view/41/41>

Vásquez, M. (2013). El silencio menstrual: representaciones y prácticas en torno al género y cuerpo. *VIII Congreso Chileno de Antropología. Colegio de Antropólogos de Chile A. G, Arica*, 102-111. <https://www.aacademica.org/viii.congreso.chileno.de.antropologia/11>

Vásquez, M.; A. Carrasco (2017). Significados y prácticas culturales de la menstruación en mujeres aymara del norte de Chile: un aporte desde el género a los estudios antropológicos de la sangre menstrual. *Chungará Revista de Antropología Chilena*, 49(1), 99-108. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-73562017000100006&script=sci_arttext