

Licda. Joscelyn Aguilar
Feregrino

Narrativas en a la menstruación dentro de familias con mujeres
jóvenes del municipio de Tolimán, Qro: un análisis desde la
educación menstrual y la democratización familiar.

2023



Universidad Autónoma de Querétaro
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales

**Narrativas en torno a la menstruación dentro de familias
con mujeres jóvenes del municipio de Tolimán, Qro:
un análisis desde la educación menstrual
y la democratización familiar.**

Trabajo escrito

Que como parte de los requisitos para obtener
el Diploma de

Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia

Presenta

Licda. Joscelyn Aguilar Feregrino

Dirigido por

Mtra. Alejandra Martínez Galán

Querétaro, Qro. Noviembre de 2023

La presente obra está bajo la licencia:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>



CC BY-NC-ND 4.0 DEED

Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional

Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

Bajo los siguientes términos:



Atribución — Usted debe dar [crédito de manera adecuada](#), brindar un enlace a la licencia, e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.



NoComercial — Usted no puede hacer uso del material con [propósitos comerciales](#).



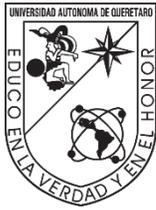
SinDerivadas — Si [remezcla, transforma o crea a partir](#) del material, no podrá distribuir el material modificado.

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni [medidas tecnológicas](#) que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

Avisos:

No tiene que cumplir con la licencia para elementos del material en el dominio público o cuando su uso esté permitido por una [excepción o limitación](#) aplicable.

No se dan garantías. La licencia podría no darle todos los permisos que necesita para el uso que tenga previsto. Por ejemplo, otros derechos como [publicidad, privacidad, o derechos morales](#) pueden limitar la forma en que utilice el material.



Universidad Autónoma de Querétaro
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales
Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia

Narrativas en torno a la menstruación dentro de familias
con mujeres jóvenes del municipio de Tolimán, Qro:
un análisis desde la educación menstrual
y la democratización familiar

Trabajo escrito

Que como parte de los requisitos para obtener
el Diploma de
Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia

Presenta

Licda. Joscelyn Aguilar Feregrino

Dirigido por

Mtra. Alejandra Martínez Galán

Mtra. Alejandra Martínez Galán

Presienta

Dra. Amanda Hernández Pérez

Secretaria

Dra. Lorena Erika Osorio Franco

Vocal

Dra. Elba Martínez Romero

Suplente

Dra. Katya Maldonado Tovilla

Suplente

Centro Universitario, Querétaro, Qro.

Noviembre 2023.

México

Resumen

Esta propuesta y ejercicio de aprendizaje tuvo el objetivo de conocer las narrativas que se socializan dentro la familia acerca de la menstruación para identificar los discursos aprendidos que se transmiten de generación en generación sobre un proceso que tiende a enseñar más allá de un tema fisiológico y que origina estereotipos y desconocimiento sobre los cuerpos con útero. La base teórica de este escrito se sustentó en elementos que aportan un marco conceptual al ejercicio diagnóstico; el análisis abarcó el concepto de familia como punto principal y objeto de estudio de esta investigación, así mismo se abordó el concepto de género para comprender cómo se socializa en las mujeres cómo a través de la menstruación se reproducen los roles y estereotipos de género. En este sentido, se buscó complementar con de concepto de violencia y violencia de género, para aportar un panorama que visibilice que la menstruación como la sexualidad en las mujeres ha sido un instrumento de control que determina en el ser y actuar de las mujeres y cuerpos menstruantes, lo que les coloca en desventaja y un contexto vulnerable. De igual forma, dentro del marco conceptual se indagó sobre la educación menstrual y la democratización familiar como propuestas pedagógicas que han dado herramientas para enfrentar las violencias que se viven con base al género. Por tanto, el diagnóstico se llevó a cabo a partir de un enfoque de género, educación sexual, educación menstrual y democratización familiar; con el objetivo de reconocer las desigualdades que viven las mujeres dentro de la dinámica familiar por el hecho de menstruar y así proponer un trabajo en conjunto para desmitificar la menstruación y que se tenga mayor acceso a información y bienestar, así como para establecer relaciones más igualitarias con los demás integrantes de la familia. Por otro lado, este trabajo se centra en un espacio geográfico específico y el contexto sociocultural de familias del municipio de Toluca, Querétaro con integrantes mujeres de un rango de edad de entre 20 y 29 años y con mujeres acompañantes en el proceso de la menarquia o primer sangrado que vivieron la experiencia de socializar durante en la infancia o adolescencia el significado de la

menstruación; para ello se realizó un diagnóstico que se basó en el diseño de indicadores macro y micro. Dentro de los macro indicadores se investigaron datos estadísticos acerca de cómo están conformadas las familias en México, así como de sus características socioeconómicas, también se indagó sobre información de las familias en el municipio de Toluca y sobre elementos como la etnia y la religión para tener un entendimiento del panorama sociocultural; así mismo se buscó datos sobre la violencia en México y el estado Querétaro, por último, se investigó sobre la menstruación en México desde un punto social. Los indicadores anteriores también fueron base para construir el micro diagnóstico, quien por medio de entrevistas a profundidad se obtuvo información. Se diseñó dos instrumentos, cada uno específico a la población objetivo. Como parte de los resultados de las entrevistas realizadas en distintas comunidades del municipio de Toluca se obtuvo que predomina una percepción negativa de la menstruación que está basada en mitos y tabúes y que ha sido información heredada por madres y abuelas y que inclusive es un proceso que se vive desde el silencio y en soledad. En este sentido como respuesta, el proyecto de investigación y propuesta de trabajo se centró en facilitar herramientas que resignifiquen la menstruación y se aborden desde la educación menstrual con las familias, pero también desde la comunidad, ya que esta tiene un peso muy importante en los valores individuales, familiares y sociales.

Palabras clave: familia, menstruación digna, educación sexual, educación menstrual, democratización familiar.

Abstract

This proposal and learning exercise had the objective of knowing the narratives that are socialized within the family about menstruation to identify the learned discourses that are transmitted from generation to generation about a process that tends to teach beyond a physiological topic and that it causes stereotypes and ignorance about bodies with uteruses. The theoretical basis of this writing was based on elements that provide a conceptual framework to the diagnostic exercise; The analysis covered the concept of family as the main point and object of study of this research, and the concept of gender was also addressed to understand how it is socialized in women and how gender roles and stereotypes are reproduced through menstruation. In this sense, we sought to complement the concept of violence and gender violence, to provide a panorama that makes visible that menstruation, like sexuality in women, has been an instrument of control that determines the being and actions of women and bodies. menstruating, which places them at a disadvantage and in a vulnerable context. Likewise, within the conceptual framework, menstrual education and family democratization were investigated as pedagogical proposals that have provided tools to confront the violence that is experienced based on gender. Therefore, the diagnosis was carried out from a gender perspective, sexual education, menstrual education and family democratization; with the aim of recognizing the inequalities that women experience within the family dynamic due to the fact of menstruating and thus propose joint work to demystify menstruation and provide greater access to information and well-being, as well as to establish more egalitarian relationships. with the other members of the family. On the other hand, this work focuses on a specific geographical space and the sociocultural context of families in the municipality of Toliman, Querétaro with female members in the age range between 20 and 29 years and with female companions in the process of menarche or first bleeding who had the experience of socializing the meaning of menstruation during childhood or adolescence; For this, a diagnosis was carried out that was based on the design of macro and micro indicators. Within the macro indicators, statistical data was investigated about how families in Mexico are made up, as well as their socioeconomic characteristics. Information about families in the municipality of Toliman was also investigated and about elements such as ethnicity and religion to have an understanding of the sociocultural landscape; Likewise, data was sought on violence in Mexico and the state of Querétaro, and finally, menstruation in Mexico was investigated from a social point of view. The previous indicators were also the basis for constructing the micro diagnosis, which obtained information through in-depth interviews. Two instruments were designed, each

specific to the target population. As part of the results of the interviews carried out in different communities of the municipality of Tolimán, it was obtained that a negative perception of menstruation predominates, which is based on myths and taboos and that it has been information inherited by mothers and grandmothers and that it is even a process that It is lived from silence and in solitude. In this sense, as a response, the research project and work proposal focused on providing tools that give meaning to menstruation and are addressed from menstrual education with families, but also from the community, since this has a very important weight in the individual, family and social values.

Keywords: family, dignified menstruation, sexual education, menstrual education, family democratization.

Dedicatoria

Dedico estas hojas a todas las compañeras que como yo un día les incendió el alma a luchar y trabajar por la libertad de nuestros cuerpos, por nuestra autonomía. Hablar y reconocer el tema de la menstruación en lo personal dio mucho poder, confianza y libertad; fue como ese empujón que tanto buscaba para tomar las riendas de mi vida y saber que yo y yo solo yo era dueña de mi cuerpo, de mis decisiones y mi destino, pues más de 10 años viví odiando mi menstruación y rechazando mi propio cuerpo.

Recuerdo la primera vez que pude percibir el verdadero olor de mi sangre menstrual, conocer su textura y su color, fue como si en ese momento recuperará la memoria y me diera cuenta de lo engañada que había vivido. La sangre menstrual no huele más que a hierro, me dije, y sí, sí lloré, pero es que sentí como si una luz se me metiera en el pecho. Yo realmente pertenecía a esa estadística de las personas que hubieran deseado no tener la menstruación, pero ese fuego, esa luz, me motivo muchísimo a trabajar para que no fuera la única que tuviera esa oportunidad de sanar el vínculo con su cuerpo.

La lucha hoy no es para que todas las personas menstruantes amen su menstruación, sino se lucha por ese derecho de estar informada, informado, por tener la libertad de decidir con qué gestionar la sangre menstrual, conocer qué color es y cuál es su olor real, por saber lo que es normal y lo que no durante los ciclos menstruales. Hoy mi lucha es prevenir las consecuencias que tiene desconocer sobre el ciclo menstrual, de que siga siendo un tabú o un tema que tenga que censurarse. No es normal si la menstruación duele, no es normal arrojar mes a mes coágulos muy grandes, no es normal la amenorrea, tampoco sí menstruas muy abundante. La menstruación es un tema de salud pública y ninguna persona merece limitar su vida, su desarrollo profesional o académico.

¡MENSTRUAR CON DIGNIDAD ES UN ASUNTO PÚBLICO Y ESTAR INFORMADAX ES UN DERECHO!

Agradecimientos

A Conahcyt

A la Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia

A la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales

A la Universidad Autónoma de Querétaro

A mis amigas y compañeras de la Especialidad

A las colectivas menstruales de México, Latinoamérica y el mundo

A quienes luchan por una menstruación digna

A Libres_Diversas

A IxQanil Mujer Semilla

A las mujeres de Tolimán que colaboraron conmigo en este trabajo

A mi corazón, Dumbo

A mi compañera

A mi abuela, mi mamá Chayo.

Índice

- I. Introducción**
- II. Marco conceptual**
 - 1. Familia
 - 1.1. Transformaciones familiares y su relevancia en los cambios socioculturales
 - 1.2. La familia en México y América Latina
 - 1.3. Concepto de familia y divergencia familiar
 - 2. Género
 - 2.1. Construcción social del género en las mujeres y su socialización
 - 2.2. Estereotipos de género en los cuerpos menstruantes
 - 3. Violencia
 - 3.1. Violencia de género
 - 3.2. La violencia de género en el cuerpo de las mujeres y cuerpos menstruantes
 - 4. Educación Menstrual
 - 4.1. Educación menstrual una propuesta desde el feminismo comunitario
 - 4.2. La educación menstrual ausente en la educación sexual y reproductiva
 - 4.3. Estigmas y tabúes en torno la menstruación y sus implicaciones en calidad de vida y la autonomía de los cuerpos con útero
 - 5. Democratización familiar
 - 5.1. Enfoque de democratización familiar
 - 5.2. La democratización familiar y la educación menstrual
- III. Diagnóstico**
 - 2.1. Estructura base del diagnóstico
 - 2.1.1 Enfoque del diagnóstico
 - 2.1.2 Planteamiento del problema inicial
 - 2.2. Diseño metodológico
 - 2.2.1 Objetivos del diagnóstico
 - 2.2.2 Población objetivo
 - 2.2.3 Estrategias, etapas y actividades
 - 2.2.4. Técnicas e instrumentos de investigación
 - 2.2.4.1 Realización de instrumentos
 - 2.2.5. Planeación del diagnóstico
 - 2.2.5.1 Cronograma del diagnóstico

- 2.2.5.2 Recursos humanos, materiales, infraestructura
- 2.2.5.3 Presupuesto del diagnóstico
- 2.3. Plan de análisis general de la información
 - 2.3.1 Conceptos e indicadores de la situación macro de las familias
 - 2.3.2 Conceptos e indicadores de la situación micro de las familias
- 2.4. Análisis de resultados
 - 2.4.1 Análisis de la situación macro de las familias
 - 2.4.1.1 Estructura familiar
 - 2.4.1.2 Contexto sociocultural en Tolimán
 - 2.4.1.3 Violencia de género
 - 2.4.1.4. La Menstruación
 - 2.4.2 Análisis de resultados de la situación micro de las familias
 - 2.4.2.1 Estructura de las familias
 - 2.4.2.2 Contexto Sociocultural y Familiar en Tolimán
 - 2.4.2.3 Violencia de Género
 - 2.4.2.4 La Menstruación
 - 2.4.3 Árbol de problemas
 - 2.4.3.1 Descripción del problema a intervenir

III. Proyecto de intervención

- 3.1. Diseño de proyecto
 - 3.1.1 Justificación del proyecto
 - 3.1.2 Objetivos
- 3.2. Estructura del proyecto
 - 3.2.1 Elementos de la estructura del proyecto
 - 3.2.2 Ruta crítica del proyecto
- 3.3. Metas del proyecto
- 3.4. Indicadores de efectos del proyecto
- 3.5. Criterios de valoración del proyecto
- 3.6. Sostenibilidad del proyecto
- 3.7. Modelo de Implementación y gestión del proyecto
 - 3.7.1 Ciclo de implementación y gestión
 - 3.7.1.2. Descripción de cada elemento que integra el ciclo
 - 3.7.2 Plan de gestión del proyecto
 - 3.7.3 Plan de implementación
 - 3.7.4 Plan de monitoreo y evaluación
 - 3.7.5 Plan económico financiero

IV. Referencias

Anexos

Formato de entrevista Individual a profundidad a mujeres jóvenes de 20-29 años

Formato de entrevista individual a profundidad a acompañantes del proceso menstrual

Formato de consentimiento informado

I. Introducción

La menstruación es un tema que ha sido estigmatizado en muchas culturas y durante generaciones. La sociedad, la familia, la escuela, los medios de comunicación, la religión, el Estado, ha promovido discursos que conducen a la violencia de género, la exclusión social, la discriminación y vulneran el pleno desarrollo de las niñas, adolescentes, mujeres y cuerpos menstruantes.

Así mismo, se debe de reconocer que este proceso está presente en más de la mitad de la población en México, aproximadamente 64.5 millones de niñas, adolescentes, mujeres y cuerpos menstruantes (INEGI, 2020), por lo que es urgente reeducar, visibilizar y fomentar una educación menstrual que resinifique y dignifique para el pleno goce de la vida familiar, comunitaria y la salud reproductiva.

Han sido pocos los esfuerzos por trabajar en investigación, diseño de programas o políticas públicas que fomenten la Educación Menstrual. Instituciones como la familia, quien es el primer ámbito de socialización, puede ser un gran recurso para prevenir y transformar el significado de la menstruación. Todas las personas e integrantes del grupo familiar, deben de conocer los conceptos básicos acerca de la menstruación, pues ayuda a que se desmitifique el proceso, a eliminar el estigma y con ello lograr una mejor integración en la familia, una mayor distribución del bienestar, equidad en la toma de decisiones y la plena libertad de pensamiento.

Es una realidad que las niñas y las infancias menstruantes conozcan muy poco de cuando llega su menarquia (la primera menstruación) y los cambios que experimenta su cuerpo; esta falta de información es preocupante, ya que cuando se comienza a menstruar, las oportunidades pueden verse radicalmente disminuidas; las niñas y las infancias menstruantes, pueden dejar de asistir a la escuela, de dejar de formar parte de la dinámica familiar, de excluirse o aislarse

por sentir vergüenza sobre su cuerpo, pueden vulnerar su salud por no mantener un buen cuidado al asear su vulva, entre muchas otras cuestiones; por lo que la menstruación puede marcar el inicio de muchas limitaciones.

La propuesta que aquí se expone, tiene como objetivo trabajar con familias originarias del municipio de Tolimán, Querétaro y conocer cuál es la percepción de la menstruación y el discurso que socializan dentro las y los integrantes del grupo familiar, así como las consecuencias que este genera dentro de la dinámica en la familia y en la sociedad.

Este diagnóstico partió de comprender y visualizar el contexto sociocultural que rodea el municipio de Tolimán, ya que es un lugar de origen indígena, donde se profesa la religión católica (el 90.2% de la población de acuerdo a datos obtenidos de INEGI, 2020), y las familias reproducen valores tradicionales muy bien establecidos. Los hombres y las mujeres aunque bien han sufrido transformaciones dentro de sus roles familiares y sociales, aún tiene una gran importancia el “deber ser” de cada quién en su hogares que son mayoritariamente nucleares (62% de los hogares de acuerdo a información de la INEGI 2020).

Por otro lado, se tomó en cuenta el panorama económico del municipio de Tolimán, ya que de acuerdo al último estudio realizado por el CONEVAL en 2020, el 61.6 % de la población vive en condiciones de pobreza y el 12.3 % en condiciones de pobreza extrema, por lo que también se consideró el posible inaccesso a productos menstruales como toallas sanitarias, tampones, toallas de tela, copas menstruales, ropa interior, medicamento, entre otros; lo que podría vulnerar aún más la equidad de bienestar dentro de la familia y el pleno desarrollo social de las niñas, adolescentes, mujeres y cuerpos menstruantes del municipio de Toliman.

Visibilizar y hablar de la menstruación dentro de la familia se ha convertido en una postura política que va más allá de explicar un tema fisiológico, pues los discursos en torno a ella, ha significado la representación del conjunto de valores impuestos al género y por lo tanto es algo que debe cuestionarse. Saber sobre el ciclo menstrual y los procesos del cuerpo es un derecho humano que quita el pudor, rechaza y reclama “ese deber ser” de las mujeres (calladas, pudorosas, vírgenes, sumisas, perfectas). Por lo que se hable o no se hable de la menstruación en la familia es ese primer mensaje que se le da a las niñas e infancias menstruantes lo que significa ser mujer y se puede transformar.

En este sentido hablar de Educación Menstrual suma a prevenir la violencia de género, pues requiere de un proceso de reeducación en muchos valores impuestos que sostienen la estructura social, política y económica; y en muchas de las ocasiones, se tiene que llegar a la raíz del problema para poder tener verdaderas transformaciones en la sociedad. Es entonces que desmitificar y desestigmatizar la menstruación, puede ser una raíz que abona para tener realidades más justas, equitativas y con mayor acceso a todos los derechos humanos.

A continuación, se presenta la base teórica de este trabajo diagnóstico, que se sustentó en elementos que aportan un marco conceptual para el análisis. En este sentido, se abarcó el concepto de familia como punto principal y objeto de estudio de esta investigación, así mismo se abordó el concepto de género para comprender cómo se socializa en las mujeres cómo a través de la menstruación se reproducen los roles y estereotipos de género. Por consiguiente, se buscó complementar con el concepto de violencia y violencia de género, para aportar un panorama que visibilice que la menstruación como la sexualidad en las mujeres ha sido un instrumento de control que determina en el ser y actuar de las mujeres y cuerpos menstruantes, lo que les coloca en desventaja y un contexto vulnerable.

De igual forma, dentro del marco conceptual se indagó sobre la educación menstrual y la democratización familiar como propuestas pedagógicas que han dado herramientas para enfrentar las violencias que se viven con base al género. Por tanto, el diagnóstico se llevó a cabo a partir de un enfoque de género, educación sexual, educación menstrual y democratización familiar; con el objetivo de reconocer las desigualdades que viven las mujeres dentro de la dinámica familiar por el hecho de menstruar y así proponer un trabajo en conjunto para desmitificar la menstruación y que se tenga mayor acceso a información y bienestar, así como para establecer relaciones más igualitarias con los demás integrantes de la familia.

II Marco conceptual

1. La Familia

1.1. Transformaciones familiares y su relevancia en los cambios socioculturales

El concepto de *familia* ha tenido varios significados y ha sufrido transformaciones a lo largo del tiempo, sin embargo los resultados de su evolución responden sobre todo a los cambios en la estructura social, política y económica en el que se está inmersa. En este sentido, la familia no siempre ha tenido la misma función; su transición ha sido el reflejo y la base del orden social que impera en las sociedades. Tomarla como objeto de estudio es fundamental para una comprensión profunda de las problemáticas sociales que se presentan a lo largo de la historia de la humanidad.

En esta propuesta de construcción teórica, es pertinente retomar el contexto social que se vivió desde el asentamiento del sistema capitalista y el proceso de industrialización del siglo XVIII en Inglaterra; ya que este momento de organización social tuvo importantes cambios que impactaron en la estructura

familiar. “La familia comenzó a separarse de la esfera pública, adquiriendo sus connotaciones modernas como principal centro para la reproducción de la fuerza de trabajo” (Federici, 2004; p.148). Por lo que la familia fue durante este momento pilar fundamental en la acumulación del capital, así como para garantizar la división sexual del trabajo y para lograr el distanciamiento de las mujeres en la participación política y económica.

Así mismo y cómo lo menciona Federici (2004) en su obra *El Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. “En la nueva familia burguesa, el marido se convirtió en el representante del Estado, el encargado de disciplinar y supervisar (...), la mujer perdió mucho de su poder, siendo generalmente excluida de los negocios familiares y confinada a la supervisión de la casa”. (Federici, 2004; p.149).

En este sentido, la familia comenzó a tener relevancia, ya que desplazó la función de la comunidad como principal fuente de socialización que predominaba en las sociedades feudales y se convirtió en la institución central para el desarrollo económico y humano. A nivel macro social, cumplía la función de la reproducción del modelo económico y a nivel micro social, el de la subsistencia y la procreación. “La familia era una institución abierta, discreta, nada emotiva y autoritaria....También era de corta duración, ya que se disolvía con frecuencia al fallecer el marido o la esposa, por muerte o temprano abandono del hogar de los hijos” (Stone, 1977, como se citó en Giddens, 2002, p.192).

A sí también, la esperanza de vida era muy corta, “En Europa, al principio de la época moderna, alrededor del 25% de los niños no llegaba a cumplir un año y las mujeres morían en el parto con frecuencia” (Giddens, 2000, p.139). Este panorama también era resultado de las malas condiciones laborales, del trabajo y la explotación infantil y de la precariedad en los ingresos de las familias.

Fue hasta el siglo XIX, donde la función de la familia se comenzó a centrar en los lazos emocionales y en la crianza de los hijos comenzó a ser relevante. La familia tenía un ciclo de vida más prolongado, con presencia de adolescentes y adultos jóvenes, y la conformación familiar se comenzó a dar por elección individual y por un vínculo sentimental, ya que como lo menciona Giddens (2000), este tipo de relación, “se define por la aparición del individualismo afectivo: la formación de vínculos matrimoniales basados en la elección personal y guiados por la atracción sexual o el amor romántico. Se empiezan a glorificar los aspectos sexuales del amor dentro del matrimonio y no los de las relaciones fuera de él”. (Giddens, 2000, p. 140).

Así también durante el siglo XIX, los procesos y transformaciones familiares se van dando sobre todo por las luchas sociales a raíz de la Segunda Revolución Industrial y por las demandas del movimiento sufragista que se extendió en Reino Unido y Estados Unidos. Estos hechos fueron muy relevantes, pues la familia al experimentar ciclos de vida prolongados y vivir la desigualdad económica que generaba el sistema económico de la industrialización, se comenzó a visibilizar de forma aguda las problemáticas que suscitaban dentro de las familias.

Daubí una periodista francesa, logró visibilizar las condiciones de las mujeres en fábricas de latón y en sus ensayos (1859) hacen una crítica acerca de la brecha salarial que existía entre hombres y mujeres. Por otra parte, el feminismo sufragista que se desarrolló el siglo XIX además de colocar el derecho al voto de las mujeres, también fue muy importante en hacer más claro las condiciones laborales de las mujeres, pensadoras como Charlotte Perkins (1898) o Harriet Taylor (1851) en sus escritos, hablan de la realidad de la vida de las mujeres en sus casas y denunciaron además de la desigualdad económica, la violencia que vivían en el matrimonio y su trabajo doméstico no remunerado.

Lo anterior toma relevancia porque fueron los primeros antecedentes para abrir un nuevo camino en la reconfiguración social y familiar. El feminismo radical, naciente en el siglo XX, contribuyó a la construcción de conceptos que visibilizan los problemas de las mujeres: como la violencia de género y los derechos de las mujeres, lo que repercutió en las formas de organización de la vida individual y en colectivo y, sobre todo, en la reconfiguración familiar.

En cuanto a la vida familiar, estos cambios ideológicos y estructurales han transformado los tamaños de los hogares, el número de hijos/as que se tienen, los ciclos de vida de la familia, la perspectiva del matrimonio, los divorcios, las redes de parentesco, entre otros factores que han demandado hoy en día una comprensión profunda del significado y la representación de la familia. Aún con los diferentes tipos de familia que se han nombrado, no es suficiente para comprender la complejidad conceptual que tiene.

1.2. La familia en México y América Latina

En México y América Latina los procesos han sido diferentes en comparación con Occidente, si bien, gracias a la globalización han surgido cambios sociales y culturales, las transformaciones familiares son relativamente recientes y aún se continúa en el periodo de restructuración, ya que los golpes que han dejado los Estados-Nacionales con sus diferentes políticas de desarrollo, orilló a las familias a cambios forzados. Los cambios en las familias, principalmente se reflejaron en el tamaño de los hogares, las dinámicas familiares y las relaciones o vínculos emocionales.

A mediados del siglo XX las revoluciones y el auge del capitalismo en los países denominados de tercer mundo, transformaron y modificaron de una manera importante la demografía, lo que logró un declive en la tasa de mortalidad y que la

población creciera incluso más que la de los países denominados de primer mundo. México y América Latina vivieron un auge económico y drásticos cambios culturales, “en el tercer mundo el asombroso desarrollo de los llamados «países de reciente industrialización», se produjo después de la edad de oro, pero en todas partes el número de países dependientes en primer lugar de la agricultura, disminuyó de forma notable”. (Hobsbawm, 1994, p. 264).

Aunado al desarrollo económico, la educación se volvió un tema muy relevante para los países de México y América Latina. Los cambios estructurales también fueron producto de mayores oportunidades para obtener estudios más allá de los básicos. Esto originó sociedades con nuevos planteamientos y proyectos de vida. La revolución cultural dada en los años sesenta trajo consigo cambios socioculturales que también contribuyeron a la reconfiguración familiar.

Por otra parte, un hecho que también marcó un rumbo importante fue la crisis económica de los años ochenta que desmontó la prosperidad y estabilidad de México principalmente, lo que obligó el ingreso a las mujeres al trabajo remunerado, un fenómeno social crucial en la organización familiar. “El aumento de las mujeres en los mercados laborales que aparece en el contexto latinoamericano, fue resultado de la necesidad de complementar los insuficientes gastos del hogar”. (González de la Rocha, 1999, p. 130).

En este sentido, la familia hoy en día es resultado de los hechos sociales presentes a lo largo del tiempo; vive una constante restructuración que es imposible comprenderla a partir de un solo planteamiento. En la actualidad, esta institución además de tener una función para la supervivencia de los seres humanos, también se puede analizar a partir de su vinculación con el Estado para actuar como aliada en la reproducción de la ideología hegemónica y la estructura social.

1.3. Concepto de familia y divergencia familiar

Conceptualizar a la familia y designar su descripción es un trabajo complejo, ya que, como todo constructo social, es cambiante e inherente; en este sentido Bourdieu (1994), es su escrito el *Espíritu de la Familia* invita a reflexionar sobre un entendimiento profundo de esta representación de interacción humana y la lleva a una definición que logra captar la divergencia familiar sin reducir su concepto.

Para Bourdieu, la familia es “una categoría, principio colectivo de la realidad colectiva (...) son ficciones sociales (...) y que las mismas existen realmente en tanto que se las reconoce colectivamente”. (Bourdieu, 1994, p. 3). En este sentido, Bourdieu deja en claro que la familia es una construcción social legitimada por la sociedad misma, que al decir que un “principio”, refiere a que es valor que adquieren los individuos que fueron socializados bajo este precepto.

Así también, señala Bourdieu (1994)

Es un principio de visión y división común, un *nomos* que todos tenemos en el espíritu, porque nos ha sido inculcado a través de un trabajo de socialización operado en un universo que estaba, en sí mismo, organizado según la división en familias. Este principio de construcción es uno de los elementos constitutivos de nuestro *habitus*, una estructura mental que, habiendo sido inculcada a todos los cerebros socializados de cierta manera, es a la vez individual y colectiva; es una ley tácita (*nomos*) de la percepción y de la práctica que está en el fundamento del consenso acerca del sentido del mundo social (y del término familia en particular), en los fundamentos del sentido común. (Bourdieu, 1994, p. 3).

Por tanto, el espíritu de la familia se sustenta en ese sentido común de las personas que reproducen esta categoría y hecho social, de acuerdo a los

referentes simbólicos en el que se está inmerso. Es por ello que la familia, puede y tiene múltiples representaciones; es relativa al tiempo, a la cultura y al contexto social y económico en que los actores se encuentren.

De retomarse una definición concreta de familia, es borrar otras representaciones de divergencia familiar. Sin embargo, autores como Giddens (2000) menciona que “Una familia es un grupo de personas directamente ligadas por nexos de parentesco, cuyos miembros adultos asumen la responsabilidad del cuidado de los hijos” (Giddens, 2000, p. 138), dicha definición hace referencia a un tipo de familia, no obstante, las formas de habitar el mundo hoy en día son infinitas.

En este sentido el mismo Giddens, en su texto, *Un mundo desbocado* (2002), reconoce que la familia reconocida a mediados del siglo pasado es muy diferente a lo que se representa en la actualidad y menciona, que “en algunos países más de una tercera parte de todos los nacimientos tienen lugar fuera del matrimonio, mientras que la proporción de gente que vive sola ha crecido exorbitantemente y parece probable que lo haga aún más”. (Giddens, 2002, p. 71).

En México, dirá González de la Rocha (1999), la familia ha dejado de representarse por el modelo de familia nuclear compuesta por una pareja e hijos, sin embargo, como la autora menciona, esta referencia simbólica tiene todavía mucho peso en el “conocimiento común” de las personas. Argumenta que, “cuando la existencia de otras formas de familia es reconocida, estas son vistas como patologías, como casos desviantes, como ejemplos de anormalidad.” (González de la Rocha, 1999, p. 126).

Por tanto, aunque los datos estadísticos reflejen una diversidad de grupos familiares, en México como en América Latina la denominada familia tradicional y nuclear tiene gran valor en las sociedades mexicanas sobre todo en contextos rurales o con pocas posibilidades de desarrollo económico; ya que el panorama

económico y cultural ha orillado a las personas a concentrarse en un grupo extenso, compuesto principalmente por un matrimonio, hijos, abuelos maternos o paternos y cuya jefatura es predominantemente masculina.

La familia tradicional, menciona Giddens (2002) fue construida más como una unidad económica para las sociedades de clase baja, donde los derechos de las mujeres y los niños se ven reducidos y donde el matrimonio se percibe como un valor natural de las personas, “tanto para hombres como para mujeres estaba definido como una etapa de la vida que la gran mayoría tenía que vivir” (Giddens, 2002, p. 73). En este sentido, México por sus procesos históricos, culturales y económicos, como que ya se han mencionado, la familia nuclear y tradicional sigue persistiendo.

Es por ello, que para un análisis social es pertinente enfocarse en reconocer el tipo de familia a investigar para poder entender sus relaciones sociales y las problemáticas que pueden devenir de ella, sin dejar de comprender las otras manifestaciones sociales de la familia. Esteinou (2008), propone una visión sociológica para investigar a la familia y refiere a la propuesta de Barbagli (1987), quien menciona tres principales dimensiones de estudio; la estructura familiar, las relaciones familiares y las relaciones de parentela.

La primera, menciona la autora, involucra entender el grupo de personas que vive bajo un mismo techo en relación al número de integrantes y las normas con las que se forma. Las relaciones familiares refieren al tipo de autoridad que se da entre el grupo, así como las dinámicas de interacción. Por último, menciona Esteinou (2008), las relaciones de parentela implican comprender el tipo de relaciones de parentesco que hay dentro de la familia, como la recurrencia en la que se frecuentan y se relacionan.

2. Género

2.1. Construcción social del género en las mujeres y su socialización

A partir de los años 80's el concepto de género tomo relevancia en la agenda pública, sobre todo por las investigaciones en estudios de la mujer que resonaron a finales del siglo XX; sin embargo, cómo lo menciona Radl (2010), el concepto tiene origen en desde los años 60's con autores como Stoller y Money, donde este último también introdujo concepto como *rol de género, orientación sexual e identidad de género*. Money era un psicólogo de Nueva Zelanda que se interesó en profundizar y entender la sexualidad humana, incluso fue uno de los pioneros en poner una clínica para la reasignación de sexo en Estados Unidos. Para Money "la identidad de género corresponde a un proceso de elaboración social". (Money, 1966, citado por Radl, 2010, p. 137). Es decir, la sociedad es quien construye al género, por lo que, en este sentido, podría entenderse que también depende del referente cultural, geográfico y también histórico.

Así mismo para Calveiro (2005), quien hace referencia de los estudios Simone de Beauvoir en su texto *El segundo Sexo* (1949), menciona que "no se es mujer, si no que se llega a serlo, aludiendo a la diferencia que existe entre el sexo como elemento biológico y el género como constructo social y cultural, como lugar de llegada" (Calveiro, 2005, p. 16). Por ultimo Giddens (2000) hace la distinción en sexo y género y dice que "mientras que sexo hace relación a las diferencias físicas, género alude a las de tipo psicológico, social y cultural entre hombres y mujeres" (Giddens, 2000, p. 133). Con estas aportaciones, se puede analizar que el termino género, coexiste a partir del sexo, su existencia depende del sistema binario hombre y mujer, independiente de las identidades de género. Por tanto, las personas están asignadas a un género al momento de asignarles el sexo, incluso las personas intersexuales de las poco se habla, se tiende a la asignación y socialización de hombre o mujer.

En este sentido, se tiene que analizar al género a partir de la corporalidad física y biológica de las personas sin importar las identidades individuales, esto, para comprender la estructura de poder que coexiste en los géneros hombre y mujer. Según el antropólogo Paul Bohannan (1992) dice que la identidad de género se forma alrededor de los cuatro a cinco años, después de un proceso que denomina enculturación, que es la reproducción y herencia de la cultura que, como menciona, es tan importante como las contribuciones genéticas. Por tanto, Bohannan dice que “cada persona tiene que reprimir lo que encuentra en sí misma que esta culturalmente atribuido al otro género” (Bohannan, 1992, p. 59); esto tiene el objetivo de preservar la estructura social donde se habita.

Giddens (2000) menciona que “socialización en el género comienza tan pronto como nace el bebé. Incluso los padres que creen que tratan a sus hijos exactamente igual, tienden a reaccionar de un modo diferente ante los niños y las niñas.” (Giddens, 2000, p. 159) En este sentido, bajo la estructura social patriarcal que persistente en sociedades capitalistas, las mujeres generalmente son educadas bajo adjetivos que garantices sus actividades de cuidado y de reproducción. Se asume que son delicadas por naturaleza, poco racionales y que el cuidado como el amor son habilidades que pueden ofrecer por su genética.

Giddens también hace mención que además de los padres, los medios de comunicación son relevantes en el proceso de imposición del género, agrega que “Los juguetes, los libros ilustrados y los programas de televisión con los que los niños pequeños entran en contacto tienden a destacar la diferencia entre los atributos femeninos y los masculinos.” (Giddens, 2000, p. 136) Esto es muy importante, ya que contribuye a legitimar el discurso sobre los roles de los hombres y las mujeres en la sociedad.

2.2. Estereotipos de género en los cuerpos menstruantes

El proceso de la menstruación es un referente que refleja mucho de los roles y estereotipos de género que se imponen en los cuerpos menstruantes. En muchas culturas la menstruación tiene un significado que limita el comportamiento y el papel de las infancias y cuerpos menstruantes tanto en los círculos familiares, como la comunidad; un ejemplo es la cultura Mehinaku en Brasil, donde según los estudios del Bonnahhan (1992) las personas creen que los flujos menstruales son malos y dañinos para los hombres, o que las mujeres no deben salir porque dañan las cosechas, por tanto, son apartadas del espacio público y de los hombres durante los días de sangrado.

Bonnahan, también afirma que “la menstruación es un tema en el que los occidentales actuales no se sienten completamente libres y naturales. La mayoría de los hombres y un número considerable de mujeres no saben casi nada por el proceso” (Bonnahan, 1992, p. 50) Lo anterior es una interpretación del que el tema de la menstruación es un tema que debe permanecer en el silencio y que las infancias, mujeres y cuerpos menstruantes no deben tener plena libertad y conocimiento de lo que pasa en su cuerpo.

En este sentido, se entiende que la menstruación va más allá de un tema fisiológico, sino que tiene una connotación cultural que impacta en la vida las mujeres. Botello y Casado (2015) en su investigación doctoral acerca de los miedos y temores relacionados con la menstruación en España, concluyeron que las mujeres tienen miedo principalmente a la tener una higiene durante la menstruación, ya que el mito principal es que no deben usar agua para asearse durante los días de sangrado. Ellas afirman que, “las prohibiciones relacionadas con la menstruación constituían una forma de discriminación y de segregación social, política y religiosa, una forma de manipulación de la mujer cuyos fines principales en muchos casos eran económicos” (Botello, Casado, 2015, p. 19)

La religión católica también ha sido una institución relevante que ha contribuido a reproducir el rol de las mujeres e infancias mediante sus creencias acerca de la menstruación. Alarcón (2005) en su análisis acerca de la relación de la menstruación con la religión, menciona que en el libro Levítico desde los numerales 19 al 33 la menstruación es referida como algo impuro. “Tener la menstruación convierte a la mujer en una persona inmunda, por esta razón puede transmitir una especie de desgracia a todo aquello que la rodea” (Alarcón, 2005, p. 39)

Sí bien en algunas culturas ya no se reproduce el mensaje original, en muchas familias y sociedades que practican la religión católica reconocen a la menstruación como algo sucio, que quita la pureza de las niñas y que al momento de su llegada son catalogadas como mujeres, mujeres que tienen prohibido experimentar su sexualidad y conocer su cuerpo

3. Violencia

3.1. Violencia de género

Castro (2019) refiere a la violencia de género como “a la violencia que se ejerce contra las mujeres por el hecho de ser mujeres” (Castro, 2019, p. 340). Es decir, involucra a todas las formas de violencia que se imponen a las mujeres y las coloca en una posición de sometimiento. El concepto, menciona el autor, tiene origen en la década de los 70 y fue impulsado por el movimiento feminista para visibilizar la realidad de muchas mujeres.

Otra definición fue discutida a finales de los 90´s donde la Organización de las Naciones Unidas a partir de Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo de El Cairo, 1994, y la iv Conferencia Mundial de la Mujer, Beijing, 1995, aportó que la violencia de género es:

Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coerción o la privación. (Economic and Social Council 1992, citado en Castro, 2019, p. 342)

Por consiguiente, como afirma Delgado (2010), la violencia de género tiene como raíz demostrar la violencia que viven las mujeres, menciona que se le alude el termino género ya que tiene tres objetivos; visibilizar que este tipo de violencia la ejercen los hombres hacia las mujeres, así también, designar la causa principal donde se origina, que es la violencia estructural de la desigualdad histórica que ha colocado a las mujeres en una posición subordinada a los hombres y por último, reconocer que la violencia de género puede presentarse en distintos ámbitos, tanto en la familia, la pareja, trabajo, etc. (Delgado, 2010).

Desde el enfoque feminista es necesario reconocer todos los tipos de expresión de la violencia de género, Castro (2019) menciona 16 tipos de violencia de género; entre ellas se encuentra, selección del sexo en la etapa prenatal, acoso sexual en el trabajo, explotación de las trabajadoras domésticas, violencia física y/o emocional por la pareja (noviazgo o parejas que cohabitan), violencia doméstica e intrafamiliar, matrimonio infantil. Sin embargo, hay muchas otras que no son reconocidas y que es urgente colocarlas en pensamiento social. Una de ellas que es la que se enfoca este ejercicio de reflexión en la imposición de roles y estereotipos de género mediante el proceso de la menstruación.

En este sentido, retomando las definiciones de violencia de género, la reproducción del discurso de la menstruación que coloca a las mujeres bajo un estigma social, origina un daño físico y psicológico a las mujeres por el hecho de serlo. Así también como señala Castro (2019), la violencia de género tiene el objetivo de “restablecer el orden de género y (...) poner a las mujeres en su lugar.” (Castro, 2019, p. 347). Por tanto, el estigma menstrual tiene el mismo objetivo, por lo que es necesario realizar investigaciones y acciones que coloquen esta problemática como un problema estructural generado por la violencia de género.

3.2. La violencia de género en el cuerpo de las mujeres y cuerpos menstruantes

La violencia de género se expresa desde muchos espacios de diferentes formas, en este sentido el cuerpo de las mujeres siempre ha sido un instrumento para legitimar violencias que la sociedad ha invisibilizado. Es así que la sexualidad femenina ha sido una vía para justificar la cosificación de las mujeres, así como la reproducción de roles y estereotipos de género, ya que el cuerpo de las mujeres, sus procesos, como la sexualidad es representada como un tabú, del cual las mujeres no deben hablar, ni expresar pues pueden ser “castigadas” por medio de la evidencia social. (Guevara, I, González, 2022).

El Estado, la Iglesia y la familia son las que regulan y controlan los discursos en torno a la sexualidad femenina, lo que ha orillado a interpretarla como un mecanismo de control sobre el cuerpo de las mujeres y así designarles de forma legítima el rol social que deben cumplir, pues dicta los comportamientos adecuados y no adecuados para las mujeres. La sexualidad femenina responde al “deber ser” de una mujer en la sociedad para saber si serán buenas hijas, madres y esposas.

Lagarde (2011), pone en el entiendo que la sexualidad y el cuerpo de las mujeres se puede expresar desde dos diferentes maneras, la procreación y el erotismo, siendo el primero lo único importante para la sociedad, pues la maternidad es el fin principal del cuerpo femenino; sin embargo, el erotismo, es la expresión impura de las mujeres que las conducirá a ser malas y putas. Los varones en este sentido, se han servido para realizar acciones que desvirtúan a las mujeres en los medios digitales, siendo el espacio en la actualidad con mayor peso de interacción social, los hombres utilizan el cuerpo de las mujeres para evidenciarlas y ellos obtener lo que desean de ellas.

Se propone que una vía para prevenir la violencia de género, puede lograrse desmitificando la sexualidad de las mujeres, dejándola únicamente para fines reproductivos. Así también, la sexualidad femenina debe dejarse ver como objeto de consumo de los varones y considerarlo como algo que solo le pertenece a quien lo corporaliza y reconociendo que las mujeres son libres de expresar su sexualidad de la forma en que desean sin que esto sea justificación para que ellas sean víctimas de cualquier tipo de violencia.

“Mientras la sexualidad femenina siga siendo un tabú respaldado por “la moral”, seguiremos viendo manifestaciones de violencia que se justifican erróneamente en un castigo por romper con los roles y estereotipos de género. (Guevara, I, González N; S/D).

En el caso de la menstruación, luchar para hablar y visibilizar el tema dentro de la familia se ha convertido en una postura política que va más allá de explicar un tema fisiológico, pues los discursos en torno a ella, ha significado la representación del conjunto de valores impuestos al género y por lo tanto es algo que debe cuestionarse. Saber sobre el ciclo menstrual y los procesos del cuerpo es un derecho humano que quita el pudor, rechaza y reclama “ese deber ser” de las mujeres (calladas, pudorosas, vírgenes, sumisas, perfectas).

Por tanto, lo que se hable o no se hable de la menstruación en la familia es ese primer mensaje que se le da a las niñas e infancias menstruantes lo que significa ser mujer y se puede transformar. Desmitificar y desestigmatizar la menstruación, puede ser un camino que abone a tener realidades más justas, equitativas y con mayor acceso a todos los derechos humanos.

4.Educación Menstrual

4.1. Educación Menstrual una propuesta desde el feminismo comunitario

La Educación Menstrual es una propuesta pedagógica inspirada en el pensamiento de los feminismos latinoamericanos decoloniales quienes argumentan que los cuerpos de las mujeres han sido históricamente sometidos y violentados; utilizados como objeto de cambio, para la dominación de los territorios y para el control de la vida en general. Así también, al hacer referencia de la decolonialidad, implica entender que hay una crítica a los discursos y conocimientos impuestos por Europa y recuperar los saberes y conocimientos ancestrales que han sido desvirtuados.

Cabnal indígena maya-xinka, de Guatemala, quien propone un feminismo comunitario, comparte que la lucha por la recuperación del cuerpo-territorio es un acto político emancipatorio que ataca la raíz del patriarcado y que hace que las

mujeres cuestionen todo aquello que ha oprimido, limitado y denigrado su estar en el mundo. “Recuperar y defender el cuerpo, también implica de manera consciente provocar el desmontaje de los pactos masculinos con los que convivimos. Es un planteamiento que nos invita a recuperar el cuerpo para promover la vida en dignidad “(Cabnal, 2010, p. 22).

En este sentido, el feminismo latinoamericano y comunitario pone al centro el análisis del cuerpo y el territorio como principal respuesta para abolir al patriarcado ancestral y occidental. Cabnal (2010) argumenta que es necesario erradicar cualquier práctica que siga oprimiendo y limitando la plenitud de la vida de las mujeres y la comunidad.

A partir de que las mujeres indígenas nos asumamos como sujetas epistémicas, porque dentro de las relaciones e interrelaciones de pueblos originarios, tenemos solvencia y autoridad para cuestionar, criticar y proponer aboliciones y deconstrucciones de las opresiones históricas que vivimos, podremos aportar enormemente con nuestras ideas y propuestas para la revitalización y recreación de nuevas formas y prácticas (Cabnal, 2010, p. 12).

En este sentido, la Educación Menstrual, tiene como principal objetivo reconstruir los discursos que se han de reproducido en torno a la menstruación y que han afectado la vida de las mujeres y cuerpos menstruantes a nivel individual y comunitario. Así mismo, la Educación Menstrual busca visibilizar la diversidad de realidades en los diferentes contextos que habitan los cuerpos que viven distintas opresiones, no solo las de género; ya que “no solo se trata de los cuerpos menstruantes femeninos, también hay que visibilizar las realidades de cuerpos trans, pobres, racializados, etc.” (Zarandona, 2022, p. 81).

Ramírez psicóloga originaria de Colombia, es una de las activistas más reconocidas por su trabajo de Educación Menstrual en América Latina. Desde su trabajo e investigaciones empíricas ha concluido que las narrativas y mandatos de la menstruación afectan el cuerpo femenino y también el cuerpo colectivo. Las narrativas de la menstruación “sustentan una serie de prácticas que generan violencia, exclusión y alimentan las desigualdades por sexo”. (Ramírez, 2022, p. 65).

La activista también refiere que algunas comunidades de Colombia aíslan a las mujeres cuando están menstruando o que hay creencias que hacen pensar a las niñas que si la sangre de las toallas sanitarias se seca pueden enfermarse de cáncer, lo que también ha provocado el ausentismo escolar. “En general, la menstruación ha sido objeto de tabúes y desprecios, y utilizada como mecanismo de enajenación, expropiación, colonización y opresión del cuerpo de mujeres y niñas, convirtiéndose el tabú en un arma política y de control”. (Ramírez, 2022, p. 68).

4.2. La educación menstrual ausente en la educación sexual y reproductiva

Las prácticas de educación menstrual se enfocan en gran parte al conocimiento del cuerpo, ya que muchas educadoras menstruales en sus prácticas coinciden en el profundo desconocimiento de la vulva, la vagina y el útero, así como de los orificios de la zona genital (Ramírez, 2022). En este sentido, la educación menstrual ha trabajado para asegurar que además de que se garantice una educación sexual y reproductiva; sea necesario y urgente incluir temas de educación menstrual que vayan más allá de discursos biologicistas que no toman en cuenta los contextos sociales y culturales que limitan el conocimiento del cuerpo y los procesos de los cuerpos menstruantes.

Las familias como otros agentes de formación y socialización, tienen pocas herramientas para brindar información real y consciente, que no reproduzca violencias y estigmas en los cuerpos menstruamente. Los medios de comunicación y la escuela tratan el tema como un proceso de higienización o con asepsia. (Ramírez, 2022) Lo que garantiza en muchos de los casos haya un rechazo profundo, incluso un desinterés por conocer el proceso del ciclo menstrual. La menstruación es tratada como algo que no se puede tocar, que no puede ser visible, que trae malestar, entre muchos otros factores.

Así mismo, Ramírez quien lleva más de cinco años en prácticas de educación menstrual, refiere que maestras, madres, jóvenes, niñas, le han compartido que nunca han mirado su vulva y que tampoco conocen su canal vaginal, que temen a tocarse pues sienten que están haciendo algo obsceno. Es por ello que la educación sexual y reproductiva tiene que tomar en cuenta que las personas menstruantes atraviesan están sujetas a una estructura cultural y simbólica que coacciona sus cuerpos y que impide que haya un reconocimiento de los mismos. “Comúnmente se observa en los relatos de las mujeres como la relación con su sangrado está atravesada por el asco, el rechazo y la enfermedad, porque la prevalencia del tabú sigue prevaleciendo” (Ramírez, 2022, p. 68)

4.3. Estigmas y tabúes en torno la menstruación y sus implicaciones en calidad de vida y la autonomía de los cuerpos con útero

Tum mujer maya de Guatemala, dice que la palabra menstruación al Kaqchikel es “K’o ruyab’íl” o “Xpe ruyabi’íl”, que al traducirlo significa que “tiene su enfermedad o “le vino su enfermedad” (Tum, 2022) por lo que hace referencia a que la menstruación es un padecimiento que hay que tratar. Sin embargo, esto solo es una referencia para reflexionar las percepciones de la menstruación que se siguen reproduciendo. Carolina Ramírez dice que ha podido visitar seis

territorios latinoamericanos donde las palabras frecuentes que ha escuchado que describen la menstruación son, “la cosa, la regla, enferma, el semáforo rojo, la cuestión, la tía, la visita de Andrés, estoy roja, el periodo, el mes, aquella, Juana Meneses, la loca, la chorreada, la pelirroja, la luna, estoy en mis días.” (Ramírez, 2022, p. 68).

Los adjetivos de la menstruación que las personas reproducen en la familia, en la escuela, en la comunidad, logran que la menstruación sea algo innombrable y que está inmersa en estigmas y tabúes que fomentan la desinformación y el desconocimiento del cuerpo. Esta desinformación se ha visto reflejada principalmente a nivel emocional, pues el rechazo de algo que forma parte de los cuerpos con útero, implica sentimientos de inseguridad y baja autoestima, así también afecta a la salud, pues si no se conoce las partes sexuales de los cuerpos menstruantes, tampoco se conocen las enfermedades que pueden llegar a padecer.

A nivel social las niñas, adolescentes y cuerpos con útero, se ven afectadas por el rechazo y la desigualdad que viven durante los días de menstruación, las personas menstruantes tienen que prever desde la ropa que utilizan para evitar mancharse, pensar en si es posible salir al espacio público y habrá infraestructura adecuada como sanitarios, papel de baño, agua, etc.; O incluso tomar decisiones y asentarse en la escuela, el trabajo y actividades comunitarias.

En este sentido es muy importante lo que se socializa en la primer menstruación o menarca, pues “cómo se vive la menarca establece unas pautas en la relación con el cuerpo y las vivencias menstruales futuras, se impacta en la construcción de la autoestima y las creencias sobre sí mismas.” (Ramírez, 2022, p. 72). Así mismo, como hace mención Perla Martínez de la colectiva Las Borders, “construyamos nuevas narrativas, narrativas que no hablen de la vergüenza, del miedo, del asco, narrativas que nos hagan fuertes y subviertan viejos mandatos.” (Martínez, 2022, p. 109).

Han sido pocos los esfuerzos por trabajar en investigación, diseño de programas o políticas públicas que fomenten la Educación Menstrual. La familia, quien es el primer y principal agente de socialización, puede ser un gran recurso para prevenir y transformar el significado de la menstruación. Todas las personas e integrantes del grupo familiar, deben de conocer los conceptos básicos acerca de la menstruación, pues ayuda a que se desmitifique el proceso, a eliminar el estigma y con ello lograr una mejor integración en la familia, una mayor distribución del bienestar, equidad en la toma de decisiones y la plena libertad de pensamiento.

5. Democratización Familiar

5.1. Enfoque de democratización familiar

El enfoque de democratización familiar es una propuesta que invita a las familias en su diversidad a formar relaciones e interacciones interpersonales de forma más justa y equitativa. Según Schmulker (2009), la democratización familiar se basa en el enfoque de género, para poder comprender en un primer momento las relaciones desiguales de poder que se pueden manifestar dentro de la familia por razones de género. La autora menciona que el objetivo no solo es comprender las relaciones entre hombres y mujeres, sino entre las y los integrantes de las familias; madres, padres, adultos mayores, jóvenes y también entre aquellos que viven alguna discapacidad. (Schmulker, 2009).

Así mismo, el enfoque de democratización familiar busca trabajar en prevenir la prevención primaria de la violencia, centrándose en entender y analizar las conductas que puedan llegar a acciones de desigualdad y violencia en las relaciones familiares. Para ello menciona la autora, esta propuesta de organización familiar tiene como base cuatro dimensiones, autonomía, derechos humanos, comunicación y simetría de poderes. En cuanto a la simetría de

poderes, por ejemplo, señala Schmulker (2009) es un elemento importante ,pues como menciona,

Los sistemas de autoridad organizan las pautas o reglas de la organización familiar que definen los contratos implícitos de las relaciones familiares, los cuales legitiman la división sexual del trabajo doméstico, los criterios de crianza y educación de los hijas e hijos, y los permisos, obligaciones y responsabilidades de ambos géneros. (Schmulker, 2009, p. 31).

En este sentido, bajo la estructura patriarcal, es el hombre es quien tiene el poder legítimo y es reconocido como la autoridad dentro de los grupos familiares. En el caso de las mujeres a pesar de su incorporación al mercado laboral y tener participación dentro del espacio público, aún no se ha logrado un reconocimiento en su participación dentro de la organización familiar, ya que como lo menciona Schmulker (2009), aún siguen teniendo los roles de cuidado, mientras que los varones siguen catalogados como la autoridad máxima.

Por tanto, para lograr relaciones democráticas dentro de la estructura familiar es necesario un cambio profundo en la cultura y la erradicación de roles y estereotipos de género; pues cómo se señala, no basta con tener poder económico para tener participación y toma de decisiones, sino que dentro de la familia se logran acuerdos y consensos. (Schmulker, 2009).

5.2. La democratización familiar y la educación menstrual

Hablar de Educación Menstrual dentro de la familia contribuye a relaciones más igualitarias entre sus integrantes, y por tanto una mayor simetría de poder, ya que es un paso para deconstruir roles y estereotipos de género que vulneran la libertad y los derechos básicos de las mujeres y los cuerpos con útero. En este sentido corresponde a todas y todos hablar y conocer acerca de la menstruación,

pues no solo compete a las mujeres. La familia y quienes la integran son responsables de brindar la información hacia sus hijos.

Por tanto, la menstruación no debe ser un tema exclusivo de mujeres, ya que esto agudiza los estigmas y enfatiza la menstruación como algo negativo del cual no se puede hablar. Es por ello que niños y hombres, como población en general deben de normalizar hablar del tema en casa, como en la escuela, en la calle, sin que este provoque ningún sentimiento de rechazo o vergüenza en las mujeres y cuerpos menstruantes.

En este sentido, es necesario señalar que para que haya relaciones democráticas entre las familias, se debe de partir de la igualdad de condiciones. El Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) señala que es una realidad que las niñas y las infancias menstruantes conozcan muy poco de cuando llega su menarquia (la primera menstruación) y los cambios que experimenta su cuerpo. Esta falta de información es preocupante, ya que cuando se comienza a menstruar, las oportunidades pueden verse radicalmente disminuidas; las niñas y las infancias menstruantes, pueden dejar de asistir a la escuela, de dejar de formar parte de la dinámica familiar, de excluirse o aislarse por sentir vergüenza sobre su cuerpo, pueden vulnerar su salud por no mantener un buen cuidado al asear su vulva, entre muchas otras cuestiones; por lo que la menstruación puede marcar el inicio de muchas limitaciones. (UNFPA, 2019).

II.- Diagnóstico

2.1. Estructura base del diagnóstico

2.1.1 Enfoque del diagnóstico

El presente diagnóstico se llevó a cabo a partir de un enfoque de género, educación sexual, educación menstrual y democratización familiar; con el objetivo de reconocer las desigualdades que viven las mujeres dentro de la dinámica familiar y la relación estrecha entre la menstruación y la reproducción de roles y estereotipos de género que determina el ser y actuar de los cuerpos menstruantes.

Por tanto, se buscó sumar a la politización del cuerpo de las infancias, mujeres y cuerpos menstruantes para poder cuestionar todas las imposiciones que las han oprimido y limitado, para con ello proponer un trabajo de la unidad familiar que desmitifique la menstruación y que se tengan mayor acceso a información y bienestar, así como para establecer relaciones más igualitarias con los demás integrantes de la familia.

2.1.2 Planteamiento del problema

Visibilizar y hablar de la menstruación dentro de la familia se ha convertido en una postura política que va más allá de explicar un tema fisiológico, pues los discursos en torno a ella, ha significado la representación del conjunto de valores impuestos al género y por lo tanto es algo que debe cuestionarse. Saber sobre el ciclo menstrual y los procesos del cuerpo es un derecho humano que quita el pudor, rechaza y reclama “ese deber ser” de las mujeres (calladas, pudorosas, vírgenes, sumisas, perfectas). Por lo que se hable o no se hable de la menstruación en la familia es ese primer mensaje que se le da a las niñas e infancias menstruantes lo que significa ser mujer y se puede transformar.

En este sentido prevenir la violencia de género, requiere de un proceso de reeducación en muchos valores impuestos que sostienen la estructura social, política y económica; y en muchas de las ocasiones, se tiene que llegar a la raíz del problema para poder tener verdaderas transformaciones en la sociedad. Es entonces que desmitificar y desestigmatizar la menstruación, puede ser una raíz que abona para tener realidades más justas, equitativas y con mayor acceso a todos los derechos humanos.

Corresponde a todas y todos, pues hablar de menstruación no solo compete a las, madres, tías, abuelas; ya que en muchas ocasiones se piensa que las mujeres son las únicas responsables de brindar la información hacia sus hijos, porque “son cosas de mujeres”; esto únicamente agudiza los estigmas y enfatiza la menstruación como algo negativo del cual no se puede hablar.

Niños y hombres, como población en general deben de normalizar hablar del tema en casa, en la escuela, en la calle, sin que este provoque ningún sentimiento de rechazo o vergüenza en las mujeres y cuerpos menstruantes, pues es una cuestión de derechos humanos y, por lo tanto, tiene importancia para la sociedad en su conjunto.

El Fondo de las Naciones Unidas (UNICEF) dice que el 43% de niñas y adolescentes en México prefieren quedarse en casa que ir a la escuela durante su periodo menstrual, por lo que muchas de ellas es posible que dejen de asistir a clases e interrumpan su aprendizaje, lo que hará que disminuya su participación activa en la sociedad y genere desigualdad. Así mismo, dice que “en México, sólo 5% de los niños y adolescentes tiene conocimientos precisos sobre la menstruación, lo que los limita a entender los retos que enfrentan las niñas y adolescentes durante su periodo.” (UNICEF, 2018). Es por ello que nombrar y trabajar en acciones que promuevan la Educación Menstrual; y con ello la Gestión Menstrual y la Salud Menstrual es de vital importancia para el camino de lucha por

la equidad de género, la no discriminación y el desarrollo integral de los cuerpos que menstrúan.

Esta investigación parte de comprender y visualizar el contexto sociocultural que rodea el municipio de Tolimán, ya que es un lugar de origen indígena, donde se profesa la religión católica (el 90.2% de la población, con base a datos obtenidos de INEGI, 2020), y las familias reproducen valores tradicionales muy bien establecidos. Los hombres y las mujeres, aunque bien han sufrido transformaciones dentro de sus roles familiares y sociales, aún tiene una gran importancia el “deber ser” de cada quién en sus hogares que son mayoritariamente nucleares (62% de los hogares de acuerdo a información obtenida de INEGI, 2020).

Por otro lado, es importante tomar en cuenta el panorama económico del municipio de Tolimán, ya que de acuerdo al último estudio realizado por el CONEVAL en 2020, el 61.6 % de la población vive en condiciones de pobreza y el 12.3 % en condiciones de pobreza extrema, por lo que también se debe de considerar el posible inaccessos a productos menstruales como toallas sanitarias, tampones, toallas de tela, copas menstruales, ropa interior, medicamento, entre otros; lo que podría vulnerar aún más la equidad de bienestar dentro de la familia y el pleno desarrollo social de las niñas, adolescentes, mujeres y cuerpos menstruantes del municipio de Tolimán.

Problema a intervenir: Las narrativas de la menstruación como un proceso que reproduce mitos y estereotipos de género a los cuerpos menstruantes en un rango de edad de 20 a 29 años del municipio de Tolimán, Querétaro.

Preguntas sobre la realidad a intervenir:

Pregunta general: ¿Cuáles son las narrativas en torno a la menstruación que se socializan en las mujeres jóvenes dentro de familias del municipio de Tolimán?

Pregunta particular 1: ¿Qué conocimientos sobre la menstruación tienen las y los integrantes en la familia?

Pregunta particular 2: ¿Quiénes son las y los integrantes responsables del proceso de socialización sobre la menstruación dentro de las familias del municipio de Tolimán?

Pregunta particular 3: ¿Cómo abordaron el tema de la menstruación con las mujeres jóvenes, las y los integrantes responsables del proceso de socialización en la familia?

Pregunta particular 4: ¿Cómo fue la experiencia de las mujeres jóvenes en su menarquia dentro de su entorno familiar?

Pregunta particular 5: ¿Cómo ha impactado en la vida en su desarrollo personal, familiar y social los discursos aprendidos en torno a la menstruación?

2.2 Diseño metodológico

La metodología que sirvió de base para la realización del diagnóstico es desde un enfoque cualitativo, por medio de entrevistas a profundidad que permita conocer la problemática central del tema a intervenir. En términos de Berger y Luckman, según Francisco Sierra (1998), la entrevista contribuye a la construcción de la realidad, es

decir “la entrevista proporciona un excelente instrumento heurístico para combinar enfoques prácticos, analísticos e interpretativos en todo el proceso de comunicar” (Sierra, 1998, p. 278)

Específicamente la entrevista a profundidad se basa desde planteamientos de la sociología y la antropología, por lo que para este proyecto en particular es importante conocer datos que se basen en el análisis del comportamiento en las relaciones sociales y la cultura. “La entrevista es uno de los medios para acceder al conocimiento, las creencias, los rituales, la vida de sociedad o cultura, obteniendo los datos en el propio lenguaje de los sujetos” (Rodríguez, Gil, García, 1999; p.168). En sentido lo que aquí se busca es conocer lo que rodea la hipótesis a partir de la explicación vivencial de las y los otros; no para confirmarla, sino para complejizarla y así entender lo que la rodea para una posible intervención.

Así la entrevista a profundidad permite el acercamiento de las personas entrevistadas a la problemática; es una invitación indirecta a reflexionar en conjunto con el entrevistador la pertinencia del dialogo construido; por lo que el ejercicio y todo lo compartido toma mayor sentido para todos y todas los/los involucrados/as. Por otra parte, es indispensable mencionar que la entrevista a profundidad permite flexibilidad y asegurar un entorno de mayor confianza, ya que las preguntas pueden tener respuesta o no por parte del entrevistado y en ambos casos también se obtiene información.

Para este ejercicio de investigación se diseñaron dos instrumentos de entrevista:

- Entrevista 1: “Entrevista Individual a profundidad a mujeres jóvenes de 20-29 años” (Anexo)
- Entrevista 2: “Entrevista individual a profundidad a acompañantes del proceso menstrual” (Anexo)

El instrumento de entrevista 1, fue dirigido a mujeres originarias del municipio de Tolimán Querétaro, provenientes de distintas comunidades y delegaciones. Se abordaron 27 preguntas y la duración promedio fue de 40 minutos por entrevista que

fue realizada de forma presencial. Las categorías de análisis fueron: estructura del hogar, contexto sociocultural de Tolimán, violencia de género y menstruación. Se solicitó previamente la firma de un consentimiento informado donde se expuso los objetivos del proyecto a cada entrevistada y se describió la dinámica de la actividad. En la mayoría de las ocasiones hubo un espacio óptimo para la realización de la entrevista, sin embargo, en algunas ocasiones la estrategia de investigación tuvo que modificarse para lograr los objetivos planteados.

La palabra de las entrevistadas fue grabada con su debido consentimiento y todas las entrevistas fueron guiadas para llevarse a cabo con la mayor confianza y respeto. Más que un guion estructurado de preguntas y respuestas, se tuvo la intención de manejar una charla casual y un espacio de expresión de sus vivencias, emociones o sentimientos vividos ante un hecho que ha acompañado su vida personal, su relación con su familia y con el entorno que las rodea.

Con respecto al instrumento de entrevista 2, tuvo 22 preguntas y se tuvo una duración promedio de 30 minutos por entrevista. Dichas entrevistas fueron llevadas a cabo con dos madres y una abuela de un rango de edad de 50- 60 años. Se tomaron las mismas estrategias para la aplicación de entrevista, dándoles a conocer los objetivos del proyecto así su consentimiento para grabar la charla.

Durante la aplicación del instrumento de entrevista en particular hubo más esfuerzo por implementar una metodología específica para crear un ambiente de confianza y escucha para las entrevistadas quienes todas compartieron experiencias profundas sobre sus procesos en relación la menstruación. Cabe mencionar que se respetó el orden y la estructura de preguntas, sin embargo, se buscó desdibujar la rigurosidad que tiene la aplicación de entrevista para lograr captar con mayor detalle sus experiencias a lo largo de su vida con la menstruación.

Ambos instrumentos de entrevista fueron diseñados con base a la experiencia previa de trabajo con la colectiva de Educación Menstrual Libres_Diversas y con las

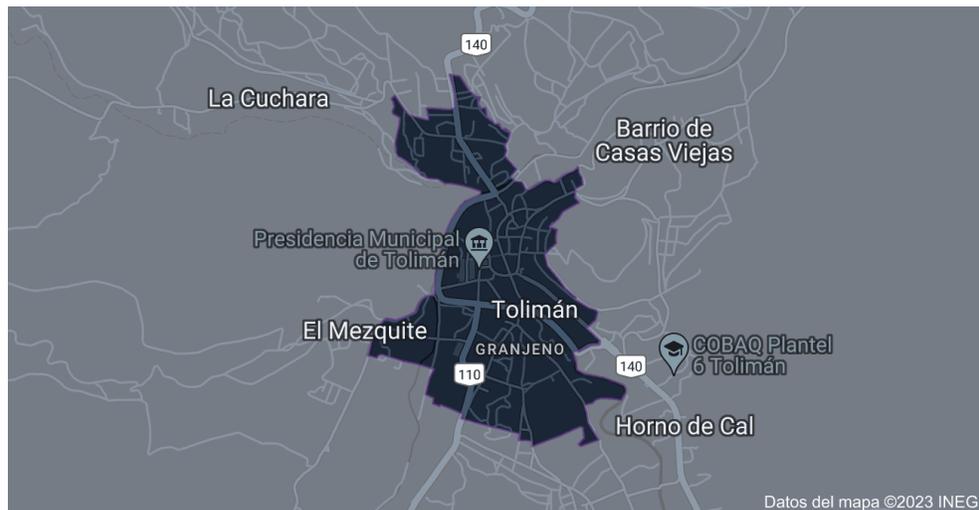
colaboraciones de trabajo con las colectivas queretanas como Ixqanil Mujer Semilla, así como a partir de las experiencias vividas en los talleres impartidos desde el año 2019 hasta la fecha, con diversas instituciones de gobierno, escuelas de educación básica, universidades y organizaciones sin fines de lucro quienes fueron orientando la necesidad de ir formulando preguntas específicas para conocer la experiencia menstrual en el municipio de Tolimán.

2.2.1 Objetivos del diagnóstico

Matriz de objetivos del diagnóstico
Objetivo general: Conocer las narrativas de la menstruación que se socializan dentro de las familias con mujeres jóvenes de entre 20 a 29 años en el municipio de Tolimán, Querétaro.
Objetivo particular 1: Identificar lo que se conoce alrededor del tema dentro de las familias y cómo fue aprendido.
Objetivo particular 2: Conocer quiénes los integrantes designados para enseñar el proceso de la menstruación a los cuerpos con útero.
Objetivo particular 3: Conocer las herramientas y que se utilizaron para socializar el tema de la menstruación dentro de la familia.
Objetivo particular 4: Conocer cómo fue el proceso vivencial en la menarquia dentro de la familia.
Objetivo particular 5: Reconocer las repercusiones que se han tenido a lo largo de sus ciclos menstruales y sus más de diez años menstruando a partir de lo aprendido sobre la menstruación.

2.2.2 Población objetivo

La población objetivo se concentra en familias en consolidación que cuentan con mujeres jóvenes de un rango de edad de 20 a 29 años del municipio de Toluimán, Querétaro, donde se tiene como contexto social a un municipio catalogado como indígena, con una importante presencia del catolicismo, conservación de los usos y costumbres y con un rezago educativo y económico importante.



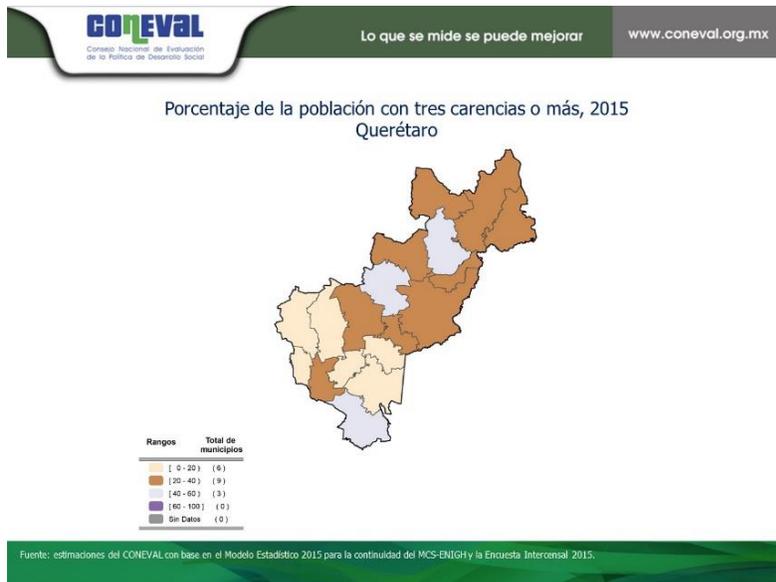
Toluimán cuenta con una población de 27, 916 habitantes; 13, 128 son hombres y 14, 788 son mujeres según datos Censo Poblacional de INEGI 2020. El municipio cuenta con cuatro delegaciones: la Cabecera municipal, que cuenta con 7 barrios, la Delegación de San Miguel con 5 barrios, San Pablo con 4 barrios y San Antonio de la Cal, que tiene 3 barrios. En total tiene una extensión territorial de 724.7 km².

Por otra parte, Toluimán es uno de los municipios que aún conserva muchas de sus tradiciones herencia de la cultura Otomí-Chichimeca, por lo que aún hay presencia de idioma hñahñu u otomí, donde el 19.6% de población habla y entiende la lengua, de acuerdo a información del último censo de población y vivienda, INEGI, 2020. Así también sus tradiciones son muy relevantes para las y los pobladores, como para el Estado en general, ya que una de las festividades a San Miguel Arcángel que se celebra

entre los meses de junio-septiembre fue reconocida en 2009 como Patrimonio inmaterial de la Humanidad (Tolimán. Punto de interés, 2020), y su traje típico forma parte del Ámbito de Patrimonio Cultural Tangible del estado desde 2014.

Así también, para el Estado de Querétaro, es uno de los municipios de mayor carencia y rezago social, ya que, en los resultados de la encuesta Interestatal de 2015 de la INEGI, Tolimán tiene un porcentaje elevado de personas que cuentan con tres carencias o más, quienes representan del 40 al 60% de la población.

Así mismo, se encuentra en los 5 municipios de los 18 que comprende el Estado de Querétaro, que tiene población en condiciones de pobreza extrema, donde se tiene un porcentaje del 10.6% del total de la población, es decir, aproximadamente 2, 959 personas.



A continuación, se presentarán los datos generales de las mujeres entrevistadas en esta investigación; cabe mencionar que los nombres fueron cambiados para fines de confidencialidad y privacidad de la identidad de las compañeras entrevistadas. Se colaboró con 10 mujeres, identificadas con el género femenino que viven el proceso de la menstruación y 3 mujeres madres y abuela, que acompañaron a sus hijas en el proceso de la menstruación. Las informantes principales y en las cuáles se centra este estudio tienen un rango específico de edad, ya que se considera que en promedio llevan menstruando 10 años y han caminado experiencias de su infancia, adolescencia y ahora en su etapa adulta, que puede brindar información relevante para los fines de este proyecto.

Entrevista a profundidad con mujeres de 20 a 29 años del municipio de Tolimán, Qro.

ENTREVISTADA	EDAD	LOCALIDAD	GRADO ACADÉMICO	OCUPACIÓN
Yari	28	El Grangeno	Licenciatura	Empleada
Viri	23	Centro Tolimán	Licenciatura	Empleada
Eva	28	Tequesquite	Preparatoria	Hogar
Isabel	27	Diezmeros, San Miguel	Licenciatura	Empleada
Marisol	24	Horno de Cal	Licenciatura	Hogar
Sara	26	El Molino	Licenciatura	Empleada
Luna	27	Puerto Blanco	Licenciatura	Hogar
Abi	20	Puerto Blanco	Preparatoria	Estudiante
Ivett	27	San Miguel	Licenciatura	Empleada
Yos	26	El Tule	Preparatoria	Hogar

Entrevista a profundidad con mujeres acompañantes del proceso menstrual en el municipio de Tolimán, Qro.

ENTREVISTADA	EDAD	LOCALIDAD	GRADO ACADÉMICO	OCUPACIÓN
María	50	Puerto Blanco	Primaria	Hogar
Catalina	50	Horno de Cal	Licenciatura	Empleada
Carmen	65	Gudinos	Primaria	Medica Tradicional

2.2.3 Estrategias, etapas y actividades

Matriz de Estrategias, Etapas y Actividades		
Estrategia	Etapas	Actividades
Gestión para realización del proyecto	Presentación de la propuesta a participantes	<ul style="list-style-type: none"> - Investigación de perfiles - Contacto y presentación del proyecto
Elaboración del macro diagnóstico	Elaboración del marco teórico-conceptual	<ul style="list-style-type: none"> -Investigación bibliográfica -Redacción del marco teórico
	Construcción de indicadores	<ul style="list-style-type: none"> -Recopilación de indicadores y datos estadísticos -Elaboración de la matriz de indicadores
Diseño y elaboración del micro diagnóstico	Diseño de instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> -Elaboración de entrevista a profundidad para mujeres jóvenes de 20 a 29 años -Elaboración de entrevista para integrantes de la familia que acompañen el proceso de la menstruación
	Levantamiento de información	<ul style="list-style-type: none"> -Agendar previamente la aplicación de cuestionarios. -Acordar puntos de encuentro de forma presencial -Aplicación de cuestionario

		-Firma de consentimiento informado
	Sistematización de información	-Vaciado de información de los instrumentos. -Análisis de la información recabada -Elaboración de gráficos
	Reporte de resultados	-Redacción de reporte -Revisión estadística -Correcciones y entrega de reporte

Fuente: Elaboración propia basada en la Guía metodológica EFPV

2.2.4 Técnicas e instrumentos de estudio

Matriz de Instrumentos del Estudio	
Técnicas	Instrumentos
Entrevista individual a profundidad mujeres jóvenes	Guion de entrevista
Entrevista individual a acompañantes	Guion de entrevista

Fuente: Elaboración propia basada en la Guía metodológica EFPV

2.2.4.1 Realización de instrumentos

Fuente: Elaboración propia basada en la Guía metodológica EFPV

Desarrollo de la técnica: Entrevista Individual a profundidad a mujeres jóvenes de 20-29 años	
Objetivo general de la técnica:	Conocer con mayor profundidad las narrativas y discursos aprendidos sobre la menstruación
Descripción del grupo:	Mujeres jóvenes de 20 a 29 años

Metodología de la técnica:	Entrevista individual a profundidad (27 preguntas)
Lugar:	Tolimán, Qro.
Tiempo de realización:	40 min aprox
Número de participantes:	10 personas
Material:	Impresiones, hojas blancas, plumas tinta azul y grabador de voz

Fuente: Elaboración propia basada en la Guía metodológica EFPV

Desarrollo de la técnica: Entrevista Individual a acompañantes en el proceso de la menstruación	
Objetivo general de la técnica:	Conocer el contexto y antecedente del discurso de la menstruación que se socializa dentro de las familias de Tolimán
Descripción del grupo:	Integrantes que acompañan a personas que viven el ciclo menstrual (abuelas, madres, tías, hermanas, etc)
Metodología de la técnica:	Entrevista Individual a profundidad (22 preguntas)
Lugar:	Tolimán, Qro.
Tiempo de realización:	40 min aprox
Número de participantes:	3 personas
Material:	Impresiones, hojas blancas, plumas tinta azul y grabador de voz

Fuente: Elaboración propia basada en la Guía metodológica EFPV

2.2.5 Planeación de diagnóstico

2.2.5.1 Cronograma

Etapas	Sept.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.
Presentación de trabajo	X							
Construcción de marco teórico y conceptual		X	X	X				
Construcción de Indicadores				X	X			
Elaboración de Instrumentos						X		
Levantamiento de Información							X	
Sistematización de Información							X	X
Elaboración de reporte de resultados								X

Fuente: Elaboración propia basada en la Guía metodológica EFPV

2.2.5.2. Recursos humanos, materiales e infraestructura

Matriz de recursos humanos, materiales e infraestructura		
Tipo	Concepto	Cantidad
Recursos humanos	Coordinación	1 persona
	Diseño de instrumentos	1 persona

	Aplicación de instrumentos	1 persona
	Sistematización de información	1 persona
Recursos materiales	Papelería	1 paquete de hojas blancas, 1 paquete de plumas azules, 450 copias B/N, 1 paquete de grapas 1 paquete de folders 1 engrapadora
	Viáticos	
	Transporte/combustible	
	Laptop	1 unidad
	Internet	1 unidad
	Impresora	1 unidad
	Grabadora de voz	1 unidad

Fuente: Elaboración propia basada en la Guía metodológica EFPV

2.2.5.3. Presupuesto del diagnóstico

Rubro	Justificación del gasto	Monto inversión
Recursos materiales		
Papelería	Gastos de papelería para la realización de actividades	\$1,000.00
Transporte/combustible	Gastos por servicio particular de transporte o recarga de combustible por el periodo de 1 mes	\$3,000.00

Laptop	Equipo necesario para la construcción del marco analítico, consultas en internet, sistematización de información, cruce y análisis de los datos obtenidos en trabajo de campo, e otras actividades alineadas a los objetivos del proyecto.	\$7,000.00
Impresora	Dispositivo para impresiones físicas de material de aplicación como encuestas y cuestionarios, entre otros materiales.	\$1,500.00
Grabadora de voz	Grabaciones de entrevistas.	\$1,000.00
Subtotal:		\$13,500.00
Recursos humanos		
Coordinación	Pago por servicios profesionales por coordinación de actividades en relación al cronograma y presupuesto asignado, con la finalidad de cumplir los objetivos establecidos	\$20,000.00
Diseño de instrumentos	Pago de servicios profesionales por el diseño de los instrumentos de recabación de información	\$7,000.00
Aplicación de instrumentos	Pago por servicios profesionales para la aplicación de instrumentos.	\$12,000.00
Sistematización de información	Pago de servicios profesionales por la sistematización de la información obtenida derivada de los instrumentos.	\$15,000.00
Subtotal:		\$54,000.00
Total para la realización del diagnóstico:		\$67,000.00

Fuente: Elaboración propia basada en la Guía metodológica EFPV

2.3. Plan de análisis general de la información

2.3.1. Conceptos e indicadores de la situación de las macro familias

Dimensión	Variable	Indicador	Fuente
1. Estructura familiar	1.1 Composición familiar	1.1.1 Familias con mujeres jóvenes de 20 a 29 años (estatal y municipal)	Censo de Población y Vivienda 2020 Querétaro (INEGI, 2020)
	1.2 Ciclo familiar	1.2.1 Familias en ciclo de consolidación (estatal municipal)	
2.Contexto sociocultural familiar en Tolimán, Qro	2.1 Educación	2.1.1 Escolaridad promedio de las familias	Censo de Población y Vivienda 2020 Querétaro (INEGI, 2020)
	2.1 Etnia	2.1.1 Hablantes de lengua indígena	
	2.3 Pobreza	2.4.1 Rezago económico de las familias	Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), Medición de la Pobreza, Estados Unidos Mexicanos, 2010-2020, Indicadores de pobreza por Municipio.
3.Violencia de género	3.1 Violencia contra las mujeres en México	3.1.1 Violencia contra las mujeres según tipo de violencia, incluyendo la violencia sexual	Encuesta Nacional sobre la dinámica en las relaciones de los hogares ENDIREH, 2021.
		3.1.2 Violencia contra las mujeres por entidad federativa	
		3.1.3. Violencia contra las mujeres según el ámbito	
		3.1.4 Libertad de decisión de las mujeres sobre su salud sexual y reproductiva	
		3.1.5. Tipos de violencia que vivieron las adolescentes y jóvenes durante su infancia en el Estado de Querétaro	Encuesta Nacional sobre la dinámica en las relaciones de los hogares ENDIREH, 2021. Querétaro 2022.
		3.1.5 Tasa de fecundidad de las mujeres en el Estado de Querétaro	CONAPO con base en la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID), 2009, 2014 y 2018.
		3.1.6 Uso de métodos anticonceptivos en las mujeres en el Estado de Querétaro	
4.La Menstruación	4.1 Contexto social y cultural entorno a la menstruación	4.1.1 Edad promedio de menarquía en los cuerpos menstruantes	Encuesta Nacional de Gestión menstrual (ENGME) 2022.
		4.1.2 Población que tuvo información en su menarquía	
		4.1.3 Principal fuente de información para conocer sobre menstruación	
		4.1.4 Percepción de la menstruación de los cuerpos con útero	
		4.1.5 Población que ha dejado de asistir a la escuela y al trabajo por la menstruación	
		4.1.6 Productos que se utilizan para la gestión menstrual	

2.3.2. Conceptos e indicadores de la situación de las micro familias

Dimensión	Variable	Indicadores
1.- Estructura del hogar	a) Tipos de familias	-Hogares monoparentales, biparentales, homoparentales, etc.
	b) Tamaño del hogar	-Número de personas que viven en el hogar.
	c) Ciclo de vida	-Familias con hijas jóvenes - Etapa de crecimiento del hogar
	d) Características socioeconómicas	-Ocupaciones de los integrantes -Nivel de estudios de los integrantes -Situación actual o estado civil -Participación económica de integrantes -Zona de la vivienda
2.- Contexto Sociocultural y Familiar en Tolimán	a) Etnicidad y Religión	-Presencia de lengua indígena -Presencia de prácticas religiosas -Ejercicio y prácticas de actividades socioculturales propias e identitarias de la región
	b) Estructura Social	-Caracterización y descripción de las familias originarias de Tolimán

		-Problemáticas sociales que se vivencian
4.- Violencia de Género	a) Contexto social de las mujeres	-Problemáticas de las mujeres en Tolimán -La sexualidad de las mujeres y sus principales retos
5.- La menstruación	a) Narrativas de la Menstruación	-Conocimientos sobre el ciclo menstrual -Experiencia del primer sangrado -Narración de cómo se vive la menstruación individualmente -Percepción individual de la menstruación -Percepción de la familia acerca de la menstruación, experiencia de primer sangrado y acompañamiento -Percepción de la comunidad acerca de la menstruación
	b) Percepción de la gestión y sangre menstrual	-Productos de gestión menstrual más utilizados -Conocimiento de la diversidad de productos de gestión menstrual (Individual, familiar y comunitario) -Percepción de los productos para gestionar la sangre menstrual (Individual, familiar)

		-Conocimiento de la sangre o flujo menstrual (Individual, familiar y comunitario)
--	--	---

2.4. Análisis de Resultados

2.4.1. Análisis de la situación macro de las familias

En el camino para comprender el contexto sociocultural de las familias Tolimanences, es necesario analizar varios datos estadísticos. Dicha información también contribuirá a dar una visión general de la problemática abordada acerca de las narrativas y discursos de la menstruación. Se retomó información de la Censo de Población y Vivienda 2020 Querétaro (INEGI, 2020), así mismo, del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), del apartado Medición de la Pobreza, Estados Unidos Mexicanos, 2010-2020. Indicadores de pobreza por Municipio; también de la Encuesta Nacional de Gestión menstrual (ENGME 2022) y por último de la Encuesta Nacional sobre la dinámica en las relaciones de los hogares (ENDIREH, 2021).

2.4.1.1 Estructura familiar

Composición familiar

En el estado de Querétaro según la última encuesta del Censo de Población y Vivienda (INEGI 2020) existen un total de 572 591 hogares de tipo familiar, de los cuáles 7, 039 hogares radican en el municipio de Tolimán, Qro; lo que representa un 1.2% de los hogares de tipo familiar en el Estado. Los hogares que tienen como integrantes a mujeres de 20 a 29 años de edad en el estado son 212, 981 hogares de tipo familiar y en Tolimán 2,378 hogares, que representan un 8.7% del total de los hogares de tipo de familiar en el municipio.

Familias en ciclo de consolidación

En el estado de Querétaro hay un total de 363, 093 hogares con hijos de 15 a 29 años de edad (INEGI, 2020), de los cuáles 7, 282 viven en el municipio de Tolimán, lo que representa un porcentaje del 27% del total de los hogares de tipo familiar que radican en el municipio.

2.4.1.2. Contexto sociocultural en Tolimán

Educación

A partir de los resultados de INEGI, 2020 en los tabulados de la población de 3 años a más por municipio, sexo y grupos de edad según escolaridad, tipo educativo, nivel y grados aprobados; en el municipio de Tolimán el 7.2% de personas son analfabetas, 14% de la población cuenta con educación media superior y el 5.6 % educación superior. En el caso de la población de las mujeres de 20 a 29 años, 763 mujeres tienen educación media superior y 369 tienen estudios de educación superior, es decir el 32% del total de las mujeres de 20 a 29 años de edad tienen estudios nivel media superior y el 15% cuenta con estudios superiores.

Etnia

En el municipio de Tolimán a partir de los resultados de INEGI, 2020 en los tabulados de la población de 3 años a más por municipio, sexo y grupos quinquenales de edad según condición de habla indígena y condición de habla española; el 21% de la población habla una lengua indígena, de los cuales el 1.3 % no habla español más que la lengua materna. El 45% de quien habla una lengua indígena son hombres y el 55% son mujeres. En cuanto al grupo de edad de mujeres de 20 a 29 años, el 8.9% de habla una lengua indígena.

Pobreza

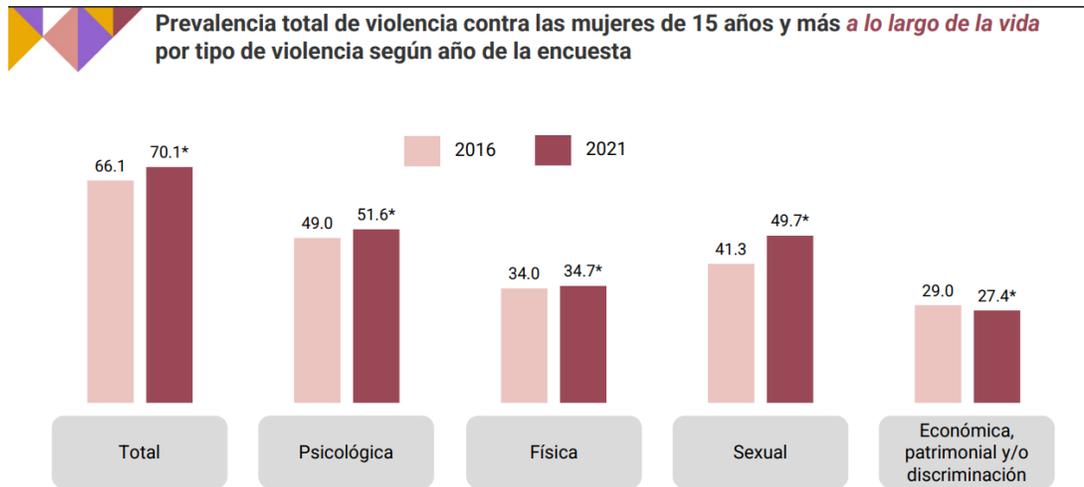
De acuerdo al CONEVAL, 2020 y los indicadores de pobreza por municipio, en Toluca Querétaro, el 61.6% de personas vive en condiciones de pobreza, el 12.3% en condiciones de pobreza extrema y el 5.4% no es pobre ni vulnerable.

2.4.1.3 Violencia de género

Violencia contra las mujeres en México

Con base a los resultados obtenidos en la Encuesta Nacional sobre la dinámica en las relaciones de los hogares (ENDIREG, 2021), el porcentaje de violencia que vivieron las mujeres según el tipo de violencia es el siguiente.

Grafico 1. Porcentaje de violencia contra las mujeres según tipo de violencia en México



Nota: En comparación con la edición 2016, la ENDIREH 2021 adicionó en todos los ámbitos el acto "han publicado información personal, fotos o videos (falsos o verdaderos), de usted para dañarla, a través del celular, correo electrónico o redes sociales (como Facebook, Twitter, WhatsApp)". La situación "le han enviado mensajes o publicado comentarios con insinuaciones sexuales, insultos u ofensas, a través del celular, correo electrónico o redes sociales (como Facebook, Twitter, WhatsApp)" se incorporó al ámbito familiar y de pareja.

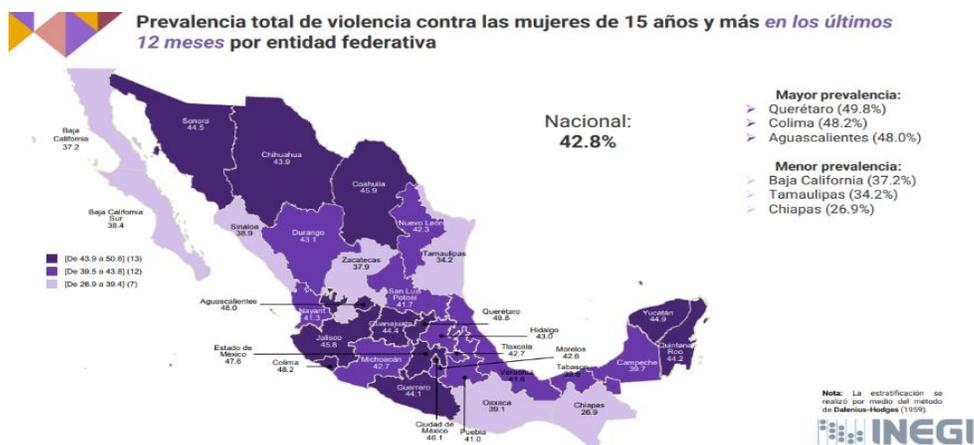
*El cambio entre las dos encuestas es estadísticamente significativo.



Nota: Encuesta Nacional sobre la dinámica de los Hogares 2021. ENDIREH. Querétaro. 2022

En la gráfica 1 se observa que la violencia que mayormente viven las mujeres en México es la violencia psicológica, quien tiene un porcentaje del 49% en 2016 y un 51% en 2021. En seguida la violencia de tipo sexual que se señala que las mujeres vivieron un 41% en 2016 y un 50% para 2021. Así mismo, en la gráfica se muestra que hubo un aumento de 4% en acciones de violencia contra mujeres del 2016 al 2021.

Gráfico 2. Violencia contra las mujeres por entidad federativa

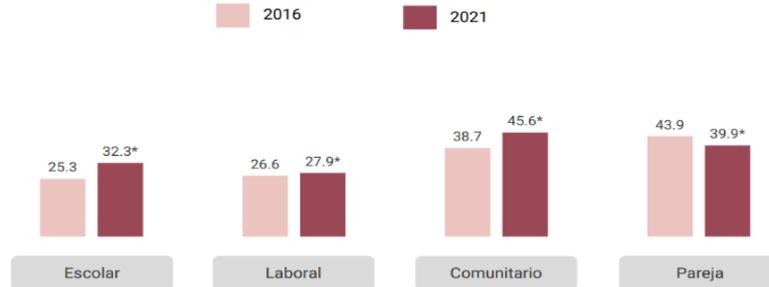


Nota: Encuesta Nacional sobre la dinámica de los Hogares 2021. ENDIREH. Querétaro. 2022

En el gráfico 2 en términos generales se observa que en la mayor parte del territorio mexicano las mujeres han vivido algún tipo de violencia en los últimos doce meses. Los estados con mayor índice de violencia contra las mujeres es Querétaro con 50%, seguido de Colima con 48% y por ultimo Aguascalientes con 48%. Los estados con menos porcentaje de violencia hacia las mujeres es Chiapas con 26%, seguido de Tamaulipas con 34% y Baja California con 37%.

Grafico 3. Violencia contra las mujeres según el ámbito

Prevalencia de violencia contra las mujeres de 15 años y más a lo largo de la vida por ámbito según año de la encuesta



* cambio entre las dos encuestas es estadísticamente significativo.

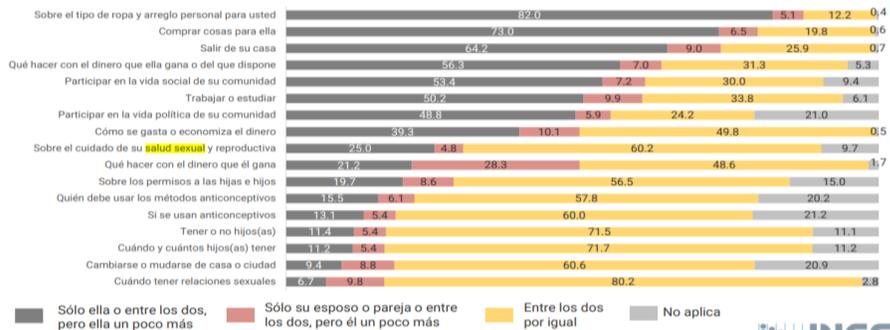


Nota: Encuesta Nacional sobre la dinámica de los Hogares 2021. ENDIREH. Querétaro. 2022

La gráfica 3 señala que el ámbito comunitario como en pareja se vive mayor porcentaje de violencia contra las mujeres; el 2021 en México en el ámbito comunitario el porcentaje de violencia fue de 46%, casi 7% más en comparación con el 2016, mientras que, en el ámbito de pareja, las mujeres el 2021 hubo un porcentaje de violencia 40%, mismo que se redujo en comparación con 2016 que fue del 44%.

Gráfico 4. Libertad de decisión de las mujeres

Distribución de mujeres actual o anteriormente unidas de 15 años y más por actividades que realiza según la persona que decide la mayor parte de las veces si la mujer la lleva a cabo



Nota: La distribución porcentual no suma 100.0% porque se excluye la categoría "Otras personas".

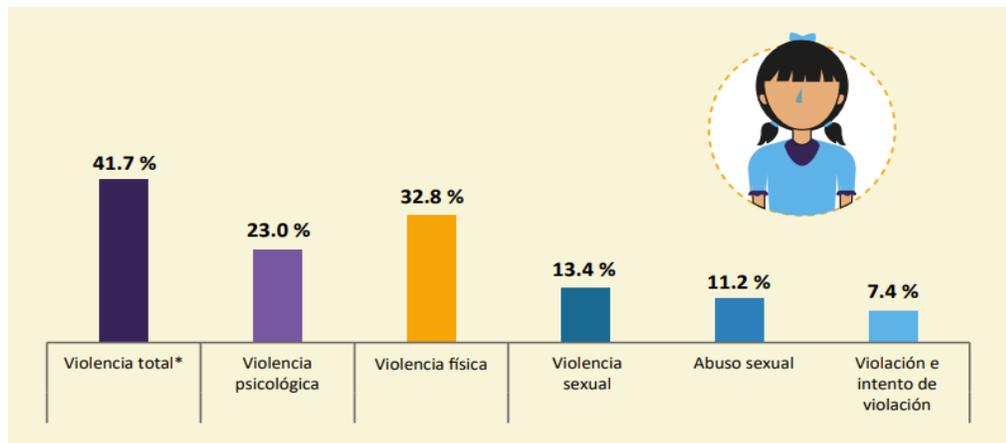


Nota: Encuesta Nacional sobre la dinámica de los Hogares 2021. ENDIREH. Querétaro. 2022

En la gráfica 4 se señala el poder decisión de las mujeres en México sobre su vida, salud, educación, etc. Se resalta que el 60% de mujeres, mencionan que depende de la decisión de su pareja para el cuidado de su salud sexual y reproductiva, también el 71% dice que es decisión por igual en tener hijos y el 60% si se usan métodos anticonceptivos. Así también el 26% menciona que es decisión por igual con su pareja el que las mujeres salgan de casa.

Gráfico 5.

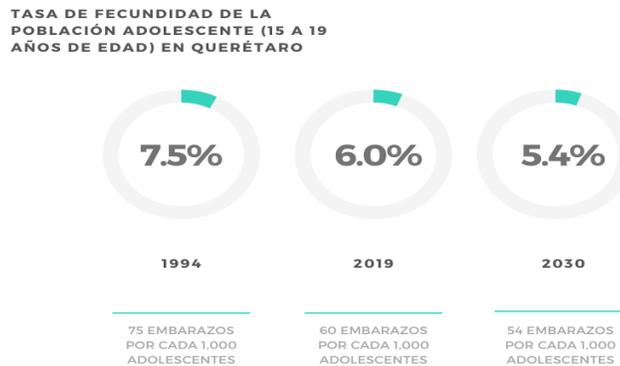
Tipos de violencia que vivieron las adolescentes y jóvenes durante su infancia en el Estado de Querétaro.



Nota: Encuesta Nacional sobre la dinámica de los Hogares 2021. ENDIREH. Querétaro. 2022

En el Estado de Querétaro las adolescentes sufrieron mayormente de violencia física durante su infancia en un 32.8% de los casos, mientras que el 23% sufrió violencia psicológica y el 13.4% violencia sexual.

Gráfico 6. Tasa de fecundidad de las mujeres en el Estado de Querétaro



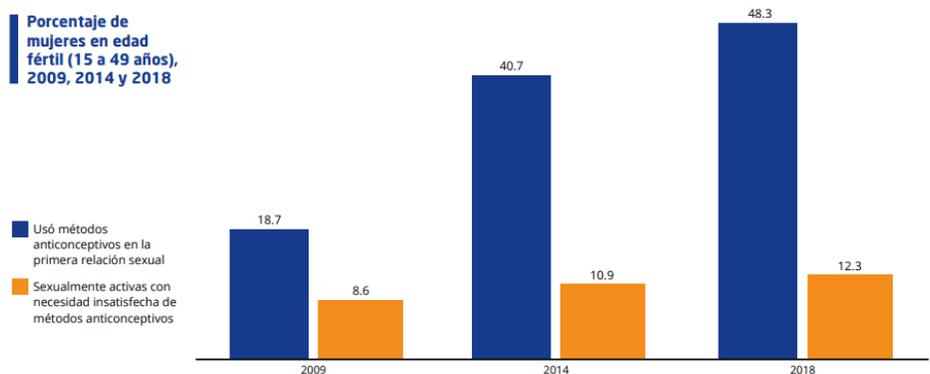
Nota: Elaboración propia con base a la información del Consejo Nacional de Población, CONAPO 2023.

En el gráfico número 6 muestra tasa de fecundidad en mujeres adolescentes de 15 a 19 años de edad desde 1994 a una proyección del 2030 que realizó la CONAPO, donde se puede observar que el nivel de embarazos a corta edad es bajo para el Estado de Querétaro, donde el dato más reciente analiza que hay 60 embarazos por cada 1,000 mujeres adolescentes.

Gráfico 7. Uso de métodos anticonceptivos en las mujeres en el Estado de Querétaro

En el presente gráfico se muestra una comparativa desde el 2009 al 2018 sobre el uso de métodos anticonceptivos en la primera relación sexual, donde hubo un incremento de 20.1% del uso de algún método; sin embargo, no hay conformidad con el tipo de anticonceptivo que se utiliza, pues en 2018 solo el 12.3%

mencionó estar insatisfecha con el método que utiliza.

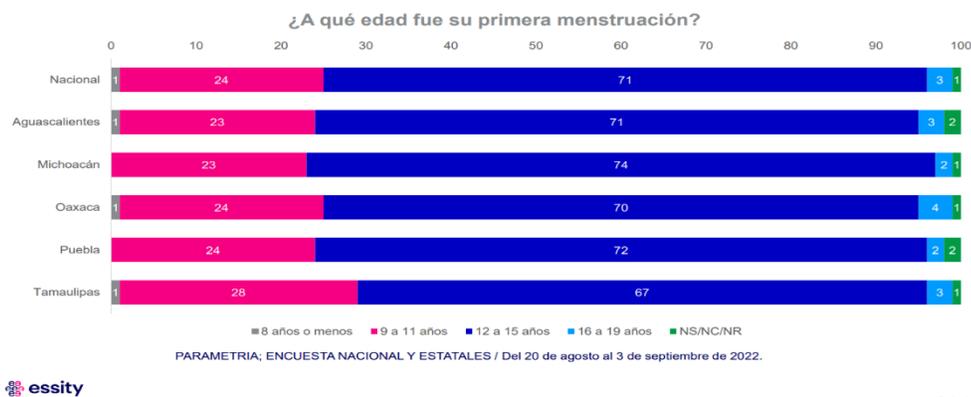


¹⁰ Fuente: Estimaciones del CONAPO con base en la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID), 2009, 2014 y 2018.

2.4.1.4. La menstruación

Contexto social y cultural en torno a la menstruación

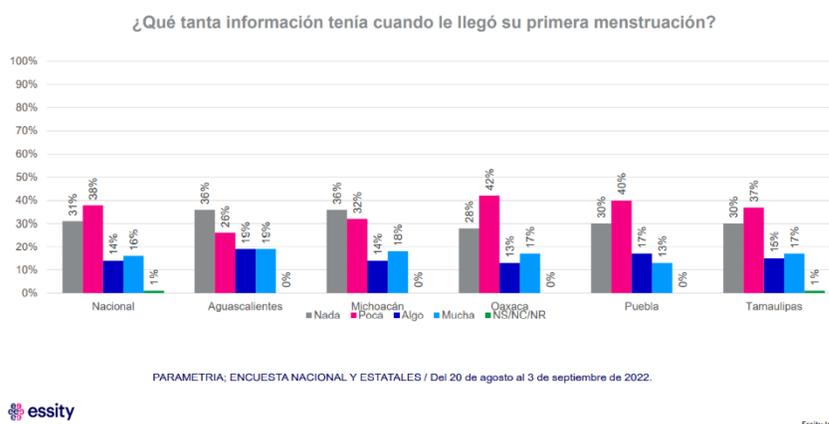
Grafico 8. Edad promedio de menarquía en los cuerpos menstruantes



Nota: Encuesta Nacional de Gestión menstrual (ENGME 2022)

Cómo se aprecia en el gráfico 5, a nivel nacional el 71% de personas encuestadas refirió haber vivido su primera menstruación (menarquia) de los 12 a 15 años. Así también el 26% de las personas mencionó que la vivió de los 9 a los 11 años.

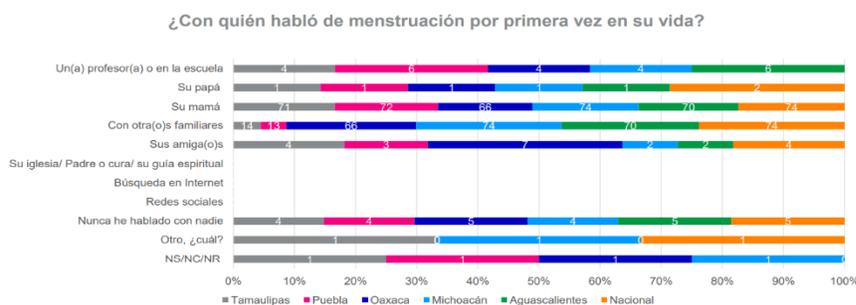
Grafico 9. Población que tuvo información en su menarquía



Nota: Encuesta Nacional de Gestión menstrual (ENGME 2022)

En el siguiente gráfico se aprecia que a nivel nacional el 31% de la población mencionó no haber sabido nada acerca la menstruación cuando llegó su menarquía, el 38% dijo que tuvo poca información, el 14% tuvo algo y el 16% tuvo mucha información.

Gráfico 7. Principal fuente para conocer sobre menstruación



PARAMETRIA: ENCUESTA NACIONAL Y ESTATALES / Del 20 de agosto al 3 de septiembre de 2022.

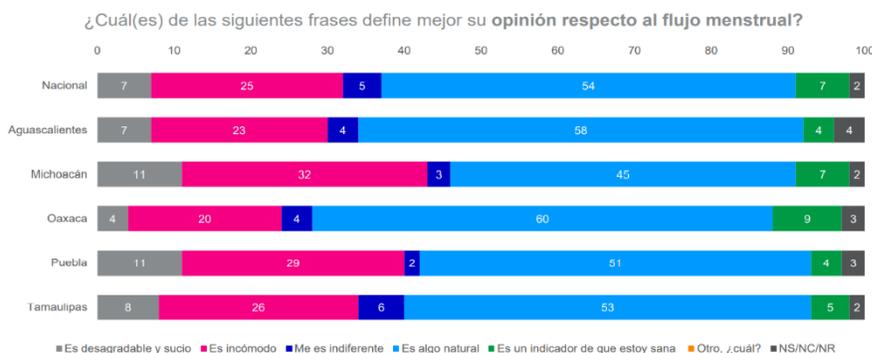


Essity Internal

Nota: Encuesta Nacional de Gestión menstrual (ENGME 2022)

A nivel nacional, cómo lo señala el gráfico 7, el 74% de las personas entrevistadas refiere a que fue con su mamá con quien por primera vez hablaron de menstruación o con otro familiar, pero pocas veces se habló con el papá.

Gráfico 10. Percepción de la menstruación 1



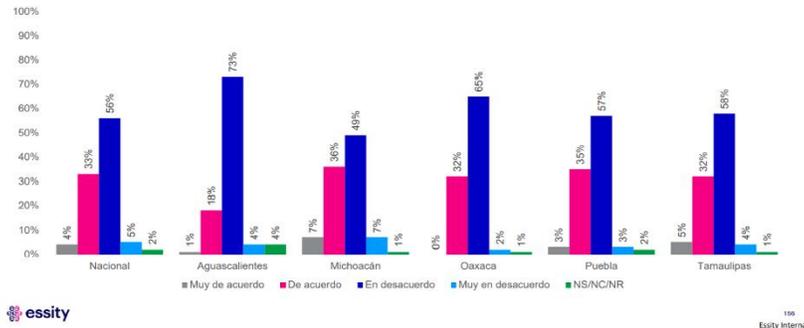
Essity Internal

Nota: Encuesta Nacional de Gestión menstrual (ENGME 2022)

En el gráfico 8, se ilustra que el 54% de las personas percibe el flujo menstrual como algo natural, el 25% menciona que le indiferente y el 7% menciona que es desagradable y sucio.

Gráfico 11. Percepción de la menstruación 2

Para cada una de las siguientes afirmaciones, por favor señale qué tan de acuerdo o en desacuerdo está con cada una. Es mejor comprar toallas sanitarias sin ser vista(o)

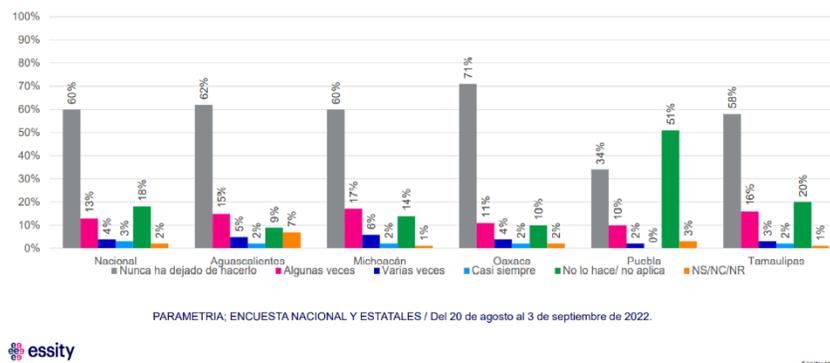


Nota: Encuesta Nacional de Gestión menstrual (ENGME 2022)

Sin embargo, en este siguiente gráfico se señala que nivel nacional el 33 % de las personas entrevistadas dice que es mejor comprar toallas sanitarias sin ser vista/o.

Gráfico 12. Población que ha dejado de asistir a la escuela por la menstruación

¿Con qué frecuencia ha dejado/ dejó de realizar alguna de las siguientes actividades por tener la menstruación?
Asistir a la escuela/ dejar de tomar alguna de sus clases virtuales

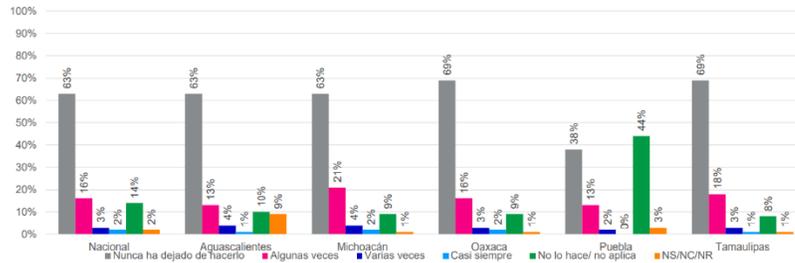


Nota: Encuesta Nacional de Gestión menstrual (ENGME 2022)

En el gráfico 10, se señala que a nivel nacional el 13% de las personas menstruantes han dejado de asistir a la escuela por estar menstruando; mientras que estados como Michoacán y Tamaulipas, asciende a 17% y 16%, respectivamente.

Gráfico 13. Población que dejó de asistir al trabajo por la menstruación

¿Con qué frecuencia ha dejado/ dejó de realizar alguna de las siguientes actividades por tener la menstruación?
Asistir al trabajo/ dejar de entrar a alguna reunión o de atender alguna actividad laboral



PARAMETRIA: ENCUESTA NACIONAL Y ESTATALES / Del 20 de agosto al 3 de septiembre de 2022.



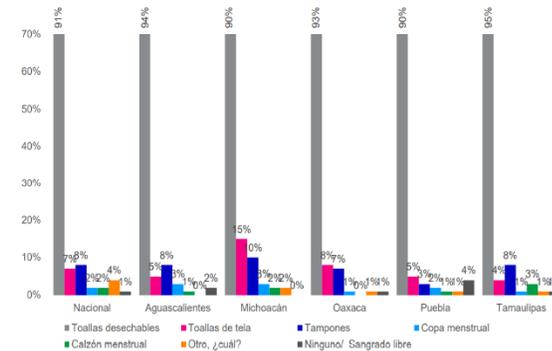
Essity Internal

Nota: Encuesta Nacional de Gestión menstrual (ENGME 2022)

En el gráfico 11 se aprecia que a nivel nacional el 16% de las personas menstruantes han dejado de asistir al trabajo en algún momento de su vida por tener la menstruación, mientras que estados como Michoacán y Tamaulipas asciende a un 21% y un 18% respectivamente.

Gráfico 14. Productos que se utilizan para la gestión menstrual

¿Cuáles son los dos (2) productos (materiales) que utiliza/utilizaba con más frecuencia durante su menstruación?



Essity Interna

Nota: Encuesta Nacional de Gestión menstrual (ENGME 2022)

En el presente gráfico, se muestra que el producto más utilizado por las personas menstruantes es la toalla sanitaria desechable, pues el 91% a nivel nacional menciona utilizarlas.

A manera de conclusión

Los datos estadísticos recabados sobre la menstruación en México, la menarquia llega alrededor de los 12 a 15 años, y un tercio de la población llega a este proceso fisiológico sin saber nada acerca por qué sucede, cómo sucede y cómo gestionarlo. Así mismo con quien suelen acercarse las infancias y adolescencias menstruales es con la madre, antes que con cualquier otro integrante de la familia.

Por otro lado, la mitad de las personas que participaron en esta encuesta, dice que la menstruación es algo natural y un porcentaje bajo menciona que es algo sucio o desagradable, sin embargo a pesar de la percepción positiva o normalizada de la menstruación, un tercio de las personas entrevistadas dijeron que prefieren que no sean vistas cuando compran toallas sanitarias, pudiendo comprender, que aunque individual se piense que la menstruación es un proceso normal, a nivel social sigue habiendo renuencia a hablar del tema y visibilizar que existe la menstruación; por tanto puede comprenderse que exista un porcentaje importante de infancias y adolescencias que dejan de asistir a la escuela por estar menstruando.

Este análisis puede variar, ya que puede haber distintos factores por los cuales las personas menstruantes limitan sus actividades diarias en los días de sangrado, como ir a la escuela o al trabajo, ya que, si bien si puede ser por prejuicio social, también puede ocurrir por padecimientos propios del útero como ovario poliquístico o endometriosis. Por tanto, para la Encuesta Nacional sobre la dinámica en las relaciones de los hogares (ENDIREG, 2021) es una oportunidad para indagar las causas por las cuales las personas menstruantes pueden limitar su vida y faltar a la escuela o al trabajo.

Por otro lado, un dato importante en este diagnóstico macro sobre menstruación en México, es que la mayoría de las personas menstruantes

gestiona su menstruación con productos desechables, específicamente con toallas sanitarias, que contienen productos químicos como el rayón, asbesto y dioxina como generan en el cuerpo infecciones vaginales, aumento del flujo menstrual¹ y son materiales que impiden que la zona de piel respire con normalidad, lo que puede provocar irritación y malos olores; todo esto altera la percepción del ciclo menstrual y los conocimientos sobre la textura, el olor y el color del sangrado.

Todo esto se relaciona con la violencia patriarcal que rechaza los cuerpos femeninos y menstruales y les imposibilita la libertad de conocer sus procesos. En este sentido el desconocimiento, la desinformación y el tabú menstrual también es parte de la violencia de género, que si bien no forma parte de la Encuesta Nacional sobre la dinámica en las relaciones de los hogares (ENDIREG, 2021) y su análisis de la violencia contra las mujeres, si forma parte de un tipo de violencia de género que viven los cuerpos socialmente reconocidos como femeninos y menstruales.

Por último, es importante reconocer que bajo un contexto social como el del municipio de Tolimán, que, según datos analizados por el CONEVAL, 2020, Tolimán, tiene un porcentaje elevado de pobreza, y pobreza extrema, poco acceso a educación y un contexto sociocultural católico e indígena puede direccionar la percepción de la menstruación de forma particular, sin embargo, esta información se verá reflejada en la investigación del diagnóstico micro durante el trabajo de campo.

2.4.2. Análisis de la situación micro de las familias

Las siguientes palabras permitirán la investigación y análisis del trabajo de diagnóstico con algunas familias del municipio de Tolimán que cuenten con mujeres de 20 a 29 años que vivan el proceso de la menstruación. La intensidad de

¹ Información obtenida de: Menarquia Zine, (2004) "Menarquía: mi primera menstruación", Fanzine Feminista, Santiago de Chile: <https://menarquiazine.files.wordpress.com/2017/08/imprmenarquiazine.pdf>

este proceso de aprendizaje, es el de recuperar las narrativas de la menstruación y conocer qué se conoce acerca de ella y cómo se socializa de generación en generación.

Cómo se expuso con anterioridad en población objetivo, este ejercicio de recuperación y acercamiento comunitario está situado, por lo que es también se da de analizar algunos datos socioculturales como la etnia y religión.

2.4.2.1. Estructura Familiar

a) Tipos de familias

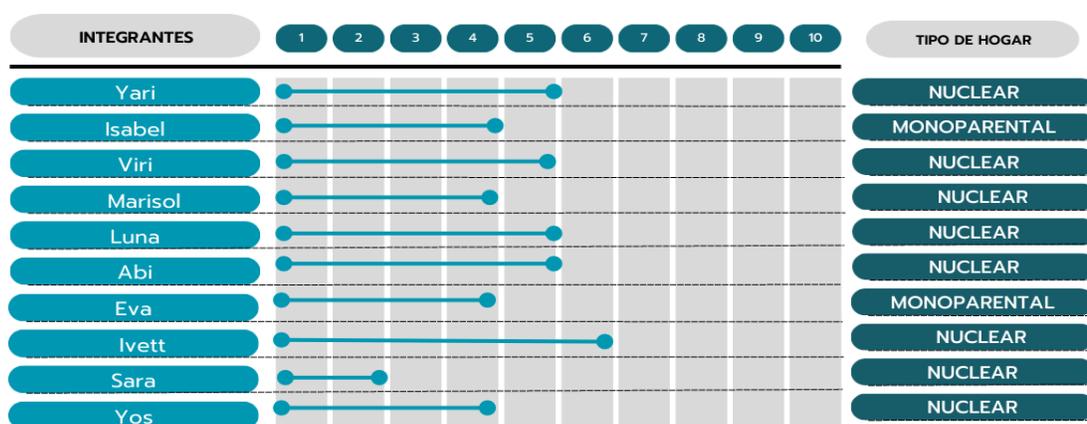
La mayoría de las familias son nucleares, pues 8 de 10 hogares están compuestos madre, padre e hijos, y el jefe de familia es el padre. Solo 2 de 10 hogares son familias nucleares monoparentales, donde la jefa de familia es la madre con sus hijas e hijos. Específicamente 2 de 10 hogares, son conformadas por las entrevistadas y su esposo, sin hijos, y 8 de 10 hogares, las entrevistadas viven con sus padres y hermanos. Por último, resalto que 3 de las compañeras entrevistadas son madres, 2 de las 10 son madres autónomas y maternan dentro del núcleo familiar con la ayuda de sus madres.

b) Tamaño del hogar

Los hogares en Tolimán tienen en promedio de 4.4 integrantes dentro de las familias nucleares y monoparentales, desglosados de la siguiente manera:

Figura 1

Micro DX: Tamaño del hogar. Familias entrevistadas, Tolimán, Qro



Nota: Elaboración propia, 2023

Los hogares aquí descritos cuentan con una o más integrantes de 20 a 29 años que viven el proceso de la menstruación, por lo que son ideales para llevar a cabo esta investigación. Así mismo todos los hogares son de origen Tolimanence, con abuelos y bisabuelos originarios de Tolimán, dato que contribuirá a que la palabra compartida por parte de las entrevistadas tenga una historicidad no solo familiar, sino de también comunitaria.

c) Ciclo de vida

Según la clasificación de Palacios (2007)², en el caso de los hogares entrevistados 8 de 10 hogares viven el proceso de consolidación, es decir, los hogares nucleares biparentales (8 hogares) y monoparentales (2 hogares) cuentan con hijos que tienen más de 20 años. Por otro lado, 2 de 10 hogares viven la etapa de desmembramiento, ya que, las entrevistadas ya salieron de su hogar para establecer el propio con sus respectivas parejas; uno de estos hogares, ya se encuentra en la etapa inicial con hijos menores de 6 años. (Palacios, 2007)

d) Características socioeconómicas

Figura 2

Micro DX: Características socioeconómicas. Familias entrevistadas, Tolimán, Qro

FAMILIAS	TIPO DE HOGAR	JEFE/A HOGAR	EDAD DE JEFE/A HOGAR	NIVEL DE ESTUDIOS	OCUPACIÓN	LUGAR DE ORIGEN
Yari	NUCLEAR	Padre	64	Primaria	Comerciante	Granjeno, Tol.
Isabel	MONOPARENTAL	Madre	61	Preparatoria	Maestra Jubilada	Diesmeros, Tol.
Viri	NUCLEAR	Padre	61	Licenciatura	Médico	Tolimán
Marisol	NUCLEAR	Padre	50	Licenciatura	Administrativo	Horno de Cal, Tol.
Luna	NUCLEAR	Padre	50	Secundaria	Carpintero	Puerto Blanco, Tol.
Abi	NUCLEAR	Padre	50	Secundaria	Carpintero	Puerto Blanco, Tol.
Eva	MONOPARENTAL	Madre	61	Licenciatura	Maestra Jubilada	Tequesquite, Tol.
Ivett	NUCLEAR	Padre	57	Primaria	Maestro Jubilado	San Miguel, Tol.
Sara	NUCLEAR	Esposo	36	Secundaria	Intendente	El Molino, Tol.
Yos	NUCLEAR	Esposo	23	Primaria	Albañil	Tule, Toliman

Nota: Elaboración propia, 2023

Los hogares que participan en este proceso de investigación tienen condiciones socioeconómicas diversas pues 3 de los 10 hogares el jefe/a de

² Palacios Sierra, Patricia (2007), "El trabajo femenino en Querétaro: un estudio de familias con perspectiva de género" en Alfonso Serna Jiménez y Ramón del Llano Ibáñez (coords.), Globalización y región. Querétaro y el debate actual, México, Universidad Autónoma de Querétaro y Plaza y Valdés, S.A. de C.V. pp. 97-157.

familia cuenta con niveles de estudio superiores, mientras que 1 de 10 con preparatoria, 3 de 10 con secundaria y 3 con estudios de primaria. Sin embargo, la mitad de los hogares cuenta con trabajos estables, pues tuvieron o tienen puestos de maestros, administrativos y un médico; por lado, también las economías de los hogares participantes dependen de empleos sin algún tipo de contratación o prestación pues, 1 de 10 es comerciante, 1 de 10 es intendente, 2 de 10 son carpinteros y 1 de 10 es albañil.

Figura 3

**Micro DX: Características socioeconómicas.
Compañeras entrevistadas que viven el proceso de la
menstruación, Tolimán, Qro**

ENTREVISTADA	TIPO DE HOGAR	EDAD	LOCALIDAD	GRADO ACADÉMICO	OCUPACIÓN	SITUACIÓN ACTUAL
Yari	El Grangeno	28	El Grangeno	Licenciatura	Empleada	Soltera, en busca de independencia económica (abogada)
Viri	Centro Tolimán	23	Centro Tolimán	Licenciatura	Empleada	Soltera, en busca de independencia económica (bióloga)
Eva	Tequesquite	28	Tequesquite	Preparatoria	Hogar	Soltera, Mamá autónoma
Isabel	Diezmeros, San Miguel	27	Diezmeros, San Miguel	Licenciatura	Empleada	Soltera, en busca de independencia económica (desarrolladora local)
Marisol	Horno de Cal	24	Horno de Cal	Licenciatura	Hogar	En busca de seguir estudiando (psicóloga)
Sara	El Molino	26	El Molino	Licenciatura	Empleada	Casada, empleada en la casa de la mujer indígena (pedagoga)
Luna	Puerto Blanco	27	Puerto Blanco	Licenciatura	Hogar	Soltera, en busca de independencia económica (criminóloga)
Abi	Puerto Blanco	20	Puerto Blanco	Preparatoria	Estudiante	Soltera, cursando una licenciatura
Ivett	San Miguel	27	San Miguel	Licenciatura	Empleada	Soltera, madre autónoma, (abogada)
Yos	El Tule	26	El Tule	Preparatoria	Empleada	Hogar, casada

Nota: Elaboración propia, 2023

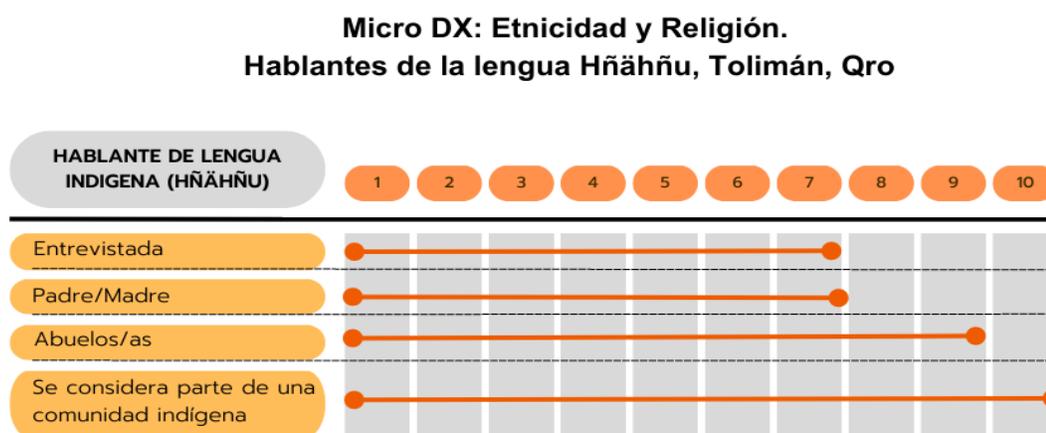
En el caso de las compañeras participantes, 9 de 10 cuentan con estudios superiores de licenciatura y 1 de 10 cuenta con estudios de preparatoria: 6 de 10 se encuentran empleadas, 3 de 10 de dedican a trabajos en el hogar y 1 de 10 se encuentra estudiando una licenciatura. 2 de 10 entrevistadas se encuentran casadas, una de las dos, esta empleada y otro se dedica al hogar; 8 de 10 están solteras, pero 2 de las 8 ejercen una maternidad autónoma en compañía de sus

madres; una dentro de una familia nuclear monoparental y otra dentro de su familia nuclear biparental.

2.4.2.2. Contexto Sociocultural y Familiar en Tolimán

a) Etnicidad y religión

Figura 4



Nota: Elaboración propia, 2023

La mayoría de los hogares que participan en esta investigación tienen raíces indígenas, pues algunos hogares, los abuelos y padres hablan y entienden el Hñahñu o en castellano Otomí, lengua de origen Otopame de la familia Chichimeca; en este sentido, 9 de los 10 hogares tienen abuelos que hablan y entienden Otomí, 7 de 10 hogares, los padres (ya sea la madre o el padre) hablan y entienden la lengua Otomí y 7 de las 10 compañeras entrevistadas hablan y o entienden la lengua Otomí, sin embargo, 10 de las 10 entrevistadas independientemente de la lengua, se sienten parte de una comunidad indígena.

Al preguntar por qué, estas fueron algunas de las respuestas, - *“Sor parte de una comunidad indígena por la historia de Tolimán.”* - *“Porque soy parte de las costumbres y con eso crecí, también viendo la forma en tradicional de familia, que vivíamos todos juntos desde de mi abuela que ella también criaba chivos, gallinas,*

actividades rurales si pudiera decirse.” - “Por mis rasgos, precisamente por mi historia, por mis abuelos, por lo que ellos me inculcaron culturalmente.” –“Porque en mi caso, mis abuelos y mis abuelas el Otomí fue su lengua materna, también de mi mamá y mi papá; en el caso de mi mamá por ejemplo a pesar que sí estudio una licenciatura, ella tuvo que aprender bien el español porque nació con el otomí.”

Figura 5



Nota: Elaboración propia, 2023

En cuando a las prácticas religiosas 10 de los 10 hogares con lo que se colaboró se referenció que practican la religión católica; 10 de los 10 casos, son los abuelos y abuelas quienes practican el catolicismo, 10 de los 10 casos también son las madres y padres quienes profesan la religión católica y 7 de las 10 entrevistadas también forman parte de actividades religiosas propias de la religión católica.

En las siguientes líneas se evidenciará la estrecha relación con la religión y las practicas socioculturales, lo que refuerza la importante influencia de la religión católica dentro de la cotidianidad, estilo de vida e ideología de las familias con las que se colabora y de la sociedad Tolimanence en general.

La mayoría de las entrevistadas compartieron que la vida comunitaria es muy importante dentro de su desarrollo personal y familiar. La interacción social y las actividades que se realizan dentro de las distintas comunidades en Tolimán, es fundamental y tiene una influencia importante en el orden y tejido social, así como en el ejercicio de las costumbres y los valores sociales. Por tanto, para entender la vida y dinámica familiar, y con ello la percepción que se tiene en este caso, de la menstruación, es indispensable comprender el contexto social y cultural que abarca Tolimán.

Las siguientes narraciones, las entrevistadas nos comparten parte de su experiencia como habitantes del municipio de Tolimán y cómo es su nivel de participación en las actividades socioculturales de su lugar de origen:

Yari: “Yo me involucro en las fiestas patronales de San Miguel Arcangel porque mi familia tiene la tradición de recibir la imagen. Ahorita desde abril estamos viendo los preparativos y eso antes lo veían mis tías, mi abuela, mi mamá pero hace un año la nueva generación empezamos a tomar la batuta; a mi tocó hacer cosas que no sabía que se hacían. Me tocó estar presente en los rezos, meter la charola de flores. Es grande la responsabilidad porque vamos a pagar la danza mis primos y yo y aunque mi tía nos guía en la organización. Ella nos está diciendo a dónde tenemos que ir y dónde comprar el chile porque acercándose la fecha empieza a subir de precio.”

Viri: “El pueblo de Tolimán desde que entras, te reciben todos sus santos, San Miguel, San Pedro, San Pablo. Es de las cabeceras más antiguas del Estado; cuenta con vestigios de pinturas hechas con pigmentos naturales. Tiene arquitectura con base principal de adobe y en su mayoría son de un solo piso. En el centro hay fiestas como semana santa, la danza de San Miguel que dura tres meses. La gente se dedicaba al tule antes, para lo sopladores o el petate; somos conocidos por el pulque, por el pan tradicional, por el mole, los garbanzos, el chocolate... y la música es el huapango que esto se comparte con toda la zona Huasteca. También compartimos algunos cerros, que son identidad, como el Frontón, como el Cerrito Parado, el Calvario...”

Con los relatos, se puede apreciar que las prácticas sociales se van heredando de generación en generación, por lo que en la comunidad se aseguran de la

sobrevivencia de las costumbres y valores a pesar del tiempo y las transformaciones sociales que pueden devenir del exterior o de otros espacios geográficos. Incluso a pesar de no ejercer la religión católica, que es el caso del segundo relato, la entrevistada comparte y reconoce a Tolimán como un “pueblo de Santos” con una amplia lista de actividades patronales, como la Danza de San Miguel, que menciona dura tres meses.

Además, comparte otros elementos que fortalecen el tejido social y reflejan sentido de pertenecía, como la gastronomía típica y la música representativa como lo es el Huapango. Con esto, se reitera que es necesario tener este panorama social para entender de raíz de nuestra problemática central de comprender lo qué se dice y se conoce acerca de la menstruación; en este sentido si se plantea únicamente a partir de la familia, se caería en un gran sesgo de la información, por tanto, a partir de la información hasta ahora presentada, se pudiera decir que las familias tolimanences se conforman y se sostienen a partir de su ejercicio y desarrollo comunitario. Sin embargo, en los relatos siguientes, las entrevistadas describieron desde su percepción cómo se caracterizan las familias en el municipio de Tolimán.

b) Estructura Social. Caracterización y descripción de las familias originarias de Tolimán

Luna: “Las familias son tradicionales, conservadoras”.

Viri: “Las familias del centro, que son diferentes a las de otras zonas de Tolimán, siento que son como que muy educadas, corteces, limpias, procuradas y también muy apegadas a sus constumbres”

Eva: “La mayoría son catolicas, son muy arraigados, hay machismo. También son muy unidas, también a veces tambien impulsan a los jóvenes a salir porque aquí no hay oportunidades. La mayoría estudian fuera para salir adelante”

Ivett: “Las familias aquí en Tolimán todavía son un poquito conservadoras pero son nobles, sencillas y humildes”

Yari: “Las familias en Tolimán se están transformando, antes se vivía todos juntos, abuelos, tíos, nietos. Ya estamos viendo que están desapareciendo las generaciones más grandes que eran el sosten de las familias; una vez que ellos fallecen se desintegran y cada quien se va por su lado. Sí, todavía persiste esa costumbre de vivir todos en un mismo lugar, pero igual si se han ido fragmentando.”

La palabra de las entrevistadas, nos comparte que las familias en Tolimán son tradicionales, apegadas a sus costumbres, católicas, arraigadas, conservadoras, extensas y también humildes y sencillas.

En cuanto a las problemáticas que enfrentan las personas en Tolimán, se encuentran que, a nivel estructural, el municipio se encuentra en un estado de rezago social que, no ha logrado mucho desarrollo económico, y tampoco alguna protección a la biodiversidad y cultura del entorno. En este sentido, las entrevistadas mencionaron la relación del entorno natural con las fuentes económicas pues al ya no haber mucha oportunidad para dedicarse al campo, se necesita de otras actividades económicas que sostengan a las familias. Así también, se mencionó la importancia de un desarrollo urbano en el sentido de la necesidad de que haya facilidad de servicios básicos como agua, luz, drenaje y calles que estén en buenas condiciones.

Eva: “Yo lo veo que es un pueblito tranquilo, con muchas tradiciones, tabúes; que más bien no se ha metido en cosas importantes, ha quedado como en rezago. No se le ha dado importancia a la lengua a su cultura, tampoco se ha trabajado por la protección a la biodiversidad, a la fauna, hay mucho escocido

Yo practico la fe católica, asisto a la escuela bíblica de la parroquia, soy perteneciente a la legión de María y estoy en el grupo de teatro de semana santa”

Luna: “Es un pueblo indígena, tradicional, conservador, pero también es muy tranquilo, unido, muy unido, muy creyente en la religión, muy rico en ese sentido de pertenencia religiosa y culturas por las festividades que se realizan. Le falta un poco en cuanto al progreso social y urbano”

Yari: “La visión que tengo de Tolimán es de un pueblo que ha estado abierto a otras actividades económicas porque no mucha gente ya trabaja las milpas, sin embargo conserva la esencia de pueblo. Cuando una se va, siempre quiere volver, sales y conoces a toda la gente, la saludas. También cada vez la gente tiene más servicios, acceso a luz a agua y sus calles pavimentadas (aunque la mía sigue siento de tierra). Un tiempo me dio miedo que creciera que llegaran empresas; pero pues también da oportunidad de generar empleos.

Tolimán nunca dejará su esencia; yo espero con ansia las danzas de julio a septiembre. Hay un montón de fiestas patronales, de que cada fin de semana. Hay huapangos, hay mañanitas, hay bodas. Todo.”

2.4.2.3. Violencia de Género

a) Contexto social de las mujeres

Con la finalidad de ir perfilando la investigación propiamente con la población con la que se está llevando a cabo este ejercicio de aprendizaje, se propone este apartado para conocer las problemáticas sociales que viven las mujeres del municipio de Tolimán.

A partir de lo descrito por las entrevistadas, las mujeres en Tolimán vivencian situaciones de violencia por cuestiones de género y por una cultura que referencia es machista. Así también se enfrentan a maternar solas o en compañía de sus familias nucleares, lo que puede impedir un pleno desarrollo económico e independencia por también la falta de oportunidades para que este sector de la población salga adelante. En una de las entrevistas incluso se mencionó que no se tiene reporte de una guardería de cuidado maternal, por lo que las madres dependen de la red de cuidado de sus propias familias únicamente.

Aunado a todo esto, también se menciona que la independencia económica de las mujeres también se ve vulnerado porque en algunas zonas no pueden trabajar sin el permiso de sus parejas, pues las costumbres y valores sobre los roles de

género están posicionados a que el hombre es quien mantiene y la mujer está en casa.

Un último tema que se considera relevante en este apartado, es que las mujeres que logran emplearse generalmente es en trabajos de cuidados y del hogar, sin embargo, una de las entrevistadas mencionó que dichas mujeres trabajadoras del hogar no reciben remuneración.

A continuación, las narraciones de las entrevistadas:

Eva: “Los principales son la violencia, también el machismo. También las enfermedades mentales, el desempleo y la falta del empoderamiento económico que cierra las puertas a pensar que ellas pueden salir. Incluso también el alcohol o las sustancias; es una cadenita, porque se consume por la violencia que viven”

Sara: “Las mujeres principalmente viven violencia, el acoso.”

Yari: *“Los problemás principales que viven las mujeres es que justo la desintegración familiar a llevado a que muchas sean el sosten de su casa y sean madres solas, no tienen apoyo de los papás de sus hijos, luego en Tolimán no hay guarderías y en los trabajos no te dejan llevar a los hijos. Cómo mujer tienes muchas más desventajas. Luego en otros temas, el agua también es un problema, en algunas comunidades pueden pasar las semanas sin que llegue el agua, y por ejemplo si quieren usar otras alternativas para la menstruación, sí quiere una copa o una toalla de tela, cómo le va a hacer, no tiene opción”.*

Luna: *“Yo todavía veo mucho el machismo, sobre todo en las comunidades muy rurales; muchas mujeres no pueden trabajar sin pedir permiso, es una cuestión que todavía está muy presente, del hombre proveedor y la mujer no”*

Abi: *“Las mujeres atraviesan la falta de oportunidades, el machismo, inseguridad. Limitantes en cuanto a cuestiones emocionales, no hay servicios psicológicos que sobrelleven los problemas de las mujeres.”*

Viri: *“Una de las situaciones que vivimos las mujeres es el enfrentarnos al “qué dirán”. Es seguir el modelo, en ese caso era seguir el modelo de mis hermanos, era muy sobreprotegida, pero yo observaba que a ellos se le permitían cosas que a mí no se me permitían; que se les consentía de cosas que a mí no me toleraban; entonces pues hay muchas limitaciones.”*

Marisol: “Pues considero que tenemos un alto índice de mujeres trabajadoras del hogar sin remuneración entonces considero que ha raíz de esa invisibilidad de las mujeres trabajadoras y las mujeres indígenas no valoradas, considero que eso a raíz de no tener unidad, solidaridad entre las mujeres.”

En cuanto al tema la sexualidad de las mujeres que puede estar fuertemente vinculado al tema de investigación acerca de la menstruación, las compañeras entrevistadas compartieron que las mujeres en el municipio de Tolimán, no reciben la información adecuada para el pleno desarrollo de su sexualidad, ya que la cultura impide que haya libre información sobre métodos anticonceptivos y enfermedades, Aunado a esto y por el tabú que puede significar hablar de la sexualidad, se reportan en los relatos presencia de embarazo a temprana edad y abuso sexual. Estas situaciones dicen las compañeras, poco hace eco en el sector educativo, de salud y de gobierno e incluso se llega a normalizar.

El tema de la sexualidad en general, pero específicamente en las mujeres es un tema que no se aborda en ninguna esfera de la población; lo que también limita a reclamar propuestas de actividades y acciones que promuevan la información y el cuidado a la salud sexual y reproductiva. En este sentido dos puntos se consideran de vital importancia de reconocer y trabajar para erradicar este tipo de violencia; el primero es la falta de acceso a salud, en este caso a la atención ginecológica; las entrevistadas reportan que no hay este tipo de servicio en el municipio; un segundo punto es el de la violencia obstétrica que, a partir de la experiencia de trabajo de una compañera entrevistada, refiere que por falta información se han ligado a mujeres de la zona indígena sin ser previamente consultadas; lo que es una falta grave a sus derechos y a la dignidad de su vida y su cuerpo.

Eva: “La cultura limita que ellas disfruten de su sexualidad, prevengan enfermedades de transmisión sexual, se prevenga el embarazo adolescente y pues también se violen a las mujeres incluso por su parejas; la violencia sexual. También la falta de conocimiento de alternativas para la reproducción, por ejemplo los anticonceptivos, el tabú de la menstruación, la falta de decisión para abortar.

Son temas delicados, en el sentido que no esta la tierra para poder ararla, pero es lo que hace mucha falta. También cuando trabajé un tiempo en la zona indígena, que daba talleres y capacitaciones a las mujeres salió mucho que ellas vivieron violencia obstetrica, pues muchas estaban ligadas pero decian a jamás les habían preguntado o que no sabían que les habían hecho ese procedimiento”

Luna: “En el tema de la salud reproductiva, donde yo vivo aún hay muchos embarazos juvenes y siento que las autoridades hacen caso omiso, lo ven de –ah una más, hasta hay comentarios de –se esperaba o se veía venir. Nos falta educación en esos temas de salud tanto como hombre como mujeres, pero repercute más a las mujeres porque lo veo muchas madres jóvenes y son madres solteras”.

Ivett: “Los embarazos a muy temprana edad, siento que sí hay información, en el centro de salud tal no hay ginecologo, pero hay carteles de –cuidate, pero hoy en día las señoritas ya son un poquito más libres, a lo mejor en mis tiempos eran más estrictos, pero ya ahora en Tolimán las señoritas ya tienen más libertad, y yo que por eso ocurren ese tipo de situaciones de queden embarazadas o que contraigan enfermedades. Quizas me equivoco, porque quizá en las zonas mas alejadas no hay tanta información en ese sentido.”

Abi: “No hay educación sexual o es muy carente, hay muchos tabues, ideologias erroneas y desinformación. No hay servicios y acceso a anticonceptivos. Da pena de ir al médico, pero tampoco hay una ginecológa aquí que atienda.”

Viri: “Yo siento que en Tolimán como que no ha confianza para hablar del tema, para saber entre las parejas si tienen alguna enfermedad de transmisión sexual, también en los métodos tampoco es abierto, no se habla y sí alguien saca el tema es muy problable que tus papás lo sepan. Tolimás si dicen las personas que es muy tranquilo, pero el hecho de que sea pequeño hace que todos se conozcan, que te conectes de alguna; en Querétaro todo es muy impersonal, en Tolimán todos saben quién eres.”

Marisol: “Creo que es importante que la mujer sea consciente la naturalidad de los temas, falta concientizar a la mujer de lo que implican sus procesos; de qué significa por ejemplo que te llegue la menstruación, qué cuidados debe de tener y a qué puede llegar si no se atiende cómo debe ser.”

Este apartado, es muy importante para entender que las mujeres o cuerpos con útero, no son libres para poder conocer su cuerpo y sus necesidades; hay mucho tabú y falta de acceso a recursos que acerquen a este sector a saber cómo cuidarse en todos los aspectos posibles no solo en el tema de la sexualidad. Hay un control evidente a nivel simbólico y cultural sobre la información apropiada que debe de haber para las mujeres y cuerpos con útero, lo que desencadena problemáticas muy importantes como el embarazo a temprana edad, abuso sexual, posibles infecciones de transmisión sexual, o enfermedades propias del útero y violencia obstétrica. Lo que, aunado al clima de violencia estructural y comunitaria, pueden agudizar y vulnerar el pleno desarrollo de las mujeres y cuerpos con útero.

2.4.2.4. La Menstruación

a) Narrativas de la Menstruación

Abordando el tema de investigación que este proyecto refiere, la menstruación en Tolimán es un proceso de las mujeres y cuerpos con útero que no está aislado de su contexto social, familiar y la percepción de la sexualidad. Lo anterior descrito, da un contexto general para comprender y leer las narrativas de la menstruación. En este primer momento, se partirá de lo que se conocían de la menstruación las entrevistadas antes de la llegada del primer sangrado:

Luna: “Desde que era niña, pre adolescente no se hablaba mucho. Aunque iba a la escuela y teníamos clases de ciencias naturales, no nos hablaban de cómo era el proceso que teníamos que vivir y en casa tampoco a pesar de que éramos puras mujeres no se hablaba del tema, fue difícil llegar a conocer eso.”

Abi: “Lo escuché de una prima, que estaba diciéndole a otra chica de –oye ya te llegó la regla, y ella de –no. Yo me acerqué y les pregunté, me dijeron –sí, de que te a bajar sangre algún día. Ya no me supieron decir más y después nadie me explicó nada, de qué, por qué o cuándo me iba a pasar, yo tenía 9 años”

Yari: “Mi primer contacto fueron los comerciales, pero yo pensaban que eran pañales para adulto, ya después en la primaria y en un momento mi mamá

me dijo que me iba a bajar, pero no tuve mucha información. Eso de cómo lo llevas, cómo te sientes solo con las amigas, que pues éramos niñas que no sabíamos tampoco, ya después todo lo fui aprendiendo por internet, pero ya más grande”

Viri: “Lo primero que escuché de la menstruación fue en la primaria, tenía 10 años, en el baño de las niñas siempre hablaban de eso, recuerdo que una vez solo escuché que había sangre en el baño, hasta me dijeron de qué niña era. Yo le conté a mi papá, porque es médico, y le dije –qué crees, había sangre en baño y era de una niña. No recuerdo que me dijo mi papá, como se solo me dio términos médicos, pero no le entendí y no le pregunté más”.

Marisol: “En un principio mi mamá solo cómo que tenía miedo, de que no podía tener novio porque me podía embarazar, pero ya cuando iba como 5, 6° sí me dijo que me iba a bajar, que la naturalidad de la mujer, me dijo lo de las toallas, que me tenía que cambiar cada cierto tiempo; si me dijo que no me tenía que dar miedo ni pena. Cuando me llegó si estuve muy preparada, aunque como sí me entró la duda sobre el tema del embarazó como que me pensé en esa posibilidad y dije, -ahora que voy a hacer con un bebé, y sí me dio susto de ver sangre que salió de mí; pero sí le pregunté a mi mamá y ya ella me dijo que no.

Con las experiencias de las compañeras entrevistadas, la información que se tenía antes de la llegada del primer sangrado fue escasa o no se habló dentro del núcleo familiar; la información se obtuvo por medios de comunicación, en espacios como la escuela o con amigas; solo una de las entrevistadas mencionó que fue su mamá quien previamente a la llegada de la menarca explicó que era la menstruación. Así también, se resalta que en el caso de las que tuvieron alguna información sobre lo que era la menstruación fue después de los 9 años, pero hubo casos donde no hubo ningún tipo de información. Un punto que también se resalta es el interés que puede haber sobre el cuerpo y sus procesos y los pocos medios que se tuvieron para resolver las inquietudes y dudas; ya que la idea que se comienza a reflejar sobre la menstruación es su estrecho lazo con el inicio de la vida sexual y reproductiva.

Para la mayoría de las entrevistadas la llegada de su primer sangrado fue una experiencia compleja, pues algunas entrevistas reportaron que no tuvieron

ningún tipo de información, que no supieron cómo gestionar su sangre menstrual pues se tuvieron dudas de cómo colocar una toalla sanitaria, tampoco a supieron diferenciar entre lo normal o anormal, pues hubo un relato donde desde el inicio experimentó dolor, menstruaciones abundantes y ausencias. Así también, hubo un caso dónde incluso al llegar primer sangrado no se le informó a la madre, padre o algún familiar, sino que la compañera entrevista comenta que lo resolvió en soledad.

Por otro lado, de la información que se brindó en la primera menstruación estuvo vinculado a un cambio no solo fisiológico sino también social, pues en el caso de otra entrevistada, se le mencionó que ya había dejado de ser niña y se había convertido en mujer, inclusive a la compañera donde tuvo mayor apertura con su madre para hablar de la menstruación, ella comparte que había asociado a la menstruación a estar embarazada.

A continuación, los relatos de las experiencias de las entrevistadas en su primera menstruación:

Luna: “Sabía que era una etapa en la que todas las mujeres teníamos que pasar, pero nunca me dijeron cómo me tenía que preparar, cómo iba a llegar. Solo sabía que entre 12 o 13 años iba a tener esto, pero no sabía más nada. Cuando llegó mi sangrado tenía 13 y mi hermana fue quien me explicó, yo no me había dado cuenta, pero un día al despertar entré al cuarto de mi hermana mayor y me dice –oye ven, es que estas manchada; yo le pregunté que de qué y va y saca una toalla y me dice, -tienes que usar esto a partir de ahora, no te asustes, pero a mí me sacó mucho de onda, me dio miedo, yo ni sabía usar una toalla. No le dije nada a mí mamá, ella como que solo se dio cuenta, pero como que asumió que ya sabía cómo. Al principio me daba pena, me privaba de hacer cosas porque tenía mucho a miedo a que me manchara y a que se dieran cuenta. En casa me decían, -ya eres una mujer ahora sí, ya no eres una niña, tienes que comportarte de cierta manera”

Isabel: “Estaba muy chica, iba como en 4°, 5° de primaria y me acuerdo que entré al baño y salí y le dije, -oye mamá, no sé por qué tengo eso allá abajo, ella me dijo, -no, pues abre la puerta para pasarte una toalla y te la pones, pero era de

¡cómo me la pongo! Me ayudó a mí saber que algunas de mis compañeras también les pasaba, pero si había un miedo porque mi mamá me dijo, -pues a partir de ahora habrá un proceso diferente en tu cuerpo, todavía estas muy chica, pero tu cuerpo puede estar preparado para “esto”, y me remarcaba, -pero no estás en edad. Pero me paso de que solo los primeros dos años me bajo, y después nada de nada y como dos años después me llegó otra vez, pero sufría de muchos cólicos, lloraba y no quería ir a la secundaria. Era empezar a vivir con ese dolor porque en casa era de –aguantate, es normal, tienes que ir a la escuela, y si era pensar que ya no quería que me volviera a llegar, fue muy complicado.”

Abi: “Tenía 12 años y nadie me explicó nada, ese día estaba en la casa y fui al baño, fue me di cuenta que estaba manchada, pero a mí me dio pena decirle y paso el día y me empezó a bajar más y le dije a mi mamá –oye tengo esto y solo me dijo –pues usa esto. Yo no sabía ni cómo ponerla, me guie por los dibujos de la toalla.”

Eva: “Mi mamá me explicó a través de una historia, porque pues vivimos en un lugar cerrado, religioso y pues ella aprendió que de eso no se hablaba, pero ella nos platicaba de lo que vivía cuando era joven y dentro de esas historias me dijo que a mí me iba a llegar la regla como a ella, ella me contaba que usaba trapos, pero a mí ya me dio toallas desechables. Incluso un día me contó que cuando iba a la secundaria y le bajó se quitó la calceta y se la puso, imagínate pues la higiene y la falta de oportunidades. Pero ella a través de esas historias pues como que nos dio educación sexual; pero sí tuve miedo”

Yari: “Estaba en secundaria cuando me llegó mi primera regla, mi mamá solo me dio para comprar unas toallas y me dijo que si tenía dolor me dio que tomara, pero ya no me explicó nada más. Yo me sentía muy incómoda porque ahora era estar cada mes checando lo que tenía que hacer, hasta la ropa que no podía usar, tenía que estar cuidándome más y sobre todo para que no se notara que estaba menstruando.”

Viri: “Ya iba en secundaria, tenía como 15 años, y siempre me preguntaba por qué a mí no me había bajado. Yo incluso no sabía cómo se ponían las toallas, pensaba que lo suavcito iba del lado del calzón, me hacía sentido porque yo pensaba de –tienes que traerla tú, pues va adherida a ti. El día que me bajó yo iba saliendo de bañarme y pues ya solo le dije a mi mamá que si tenía toallas y mi mamá se sorprendió, ella me dijo –¡no! Y yo le dije, - ¡Sí! Ya solo me dijo, ten este paquetito y cámbiala cuando veas que esté llena. Yo solo sentía que ahora tenía que andar con más cautela, revisarme que no me manchara, percibía siempre que

tenía un aroma y que la gente lo notaba. También sentí que mis amistades cambiaron y vivía más acosado, no sé si estuvo relacionado o no.”

La información aquí compartida, refiere que la menstruación actualmente se vive de forma diversa; algunas de las entrevistas reportan que la viven sin dolor e incomodidad; sin embargo, también hay relatos que mencionan que padecen de enfermedades como ovario poliquístico, menstruales abundantes, dolor y cambios hormonales. Solo una de las entrevistas refiere que ha ido atención médica privada con un ginecólogo, sin embargo, también resalta que fue hasta hace 2 años, cuando los padecimientos los vivía de años atrás. En este sentido aquí hay dos oportunidades de investigación, la primera es conocer hasta qué edad las mujeres y cuerpos menstruales visitan al ginecólogo y cuáles son las razones por las cuales se visita y no se visita al ginecólogo. Por otro lado, también es importante conocer si las personas menstruales saben sobre las enfermedades del útero y cómo tratarlas. En los relatos aquí presentados, se narra que en algunos casos la menstruación se vive con dolor, sin embargo, hay una normalización de esta sintomatología y no es la principal razón por la cual se pueda visitar al doctor; en el caso de la compañera que fue a revisión fue por sospecha de embarazo, pero en las narraciones anteriores compartió que estos síntomas los tiene desde la etapa de secundaria.

Marisol: “Yo hasta hace tres años nunca había sufrido de dolores, en realidad la menstruación si ha sido incómoda para mí por el hecho de que tienes que ensuciarte, en ese sentido sí me ha costado. También siento que ha cambiado por todo, por mi alimentación, y es curioso, ya he empezado a notar que de repente hay un día que me levanto y siento que la vida no vale nada; siento cambios de humor muy raros y ya he notado que justo después me llega la regla y es ahí donde digo que sí hace falta información para saber por qué nos pasa eso.”

Ivett: “Siempre he vivido la menstruación con mucho sangrado y cólicos, pero hace 2 años apenas fui al ginecólogo por primera vez porque pensé que estaba embarazada, pero más bien me diagnosticaron síndrome de ovario poliquístico y me dieron tratamiento, pero honestamente sigo teniendo menstruaciones muy dolorosas y estoy viendo qué hacer...”

Yari: “Si hubo momentos donde si he llegado a pasar mucho dolor, pero actualmente ya no siento tanto, ni dolor, ni incomodidad. Uso copa menstrual y me siento muy cómoda, incluso siempre ando chequeando cómo es mi sangrado porque pues es indicador de si algo anda mal”

b) Primer sangrado acompañantes

En este apartado se tiene el objetivo de conocer las vivencias de las acompañantes de algunas de las entrevistadas de su primer sangrado o llegada de la menarca para así entender cuáles fueron los elementos que se tuvieron cuando ellas vivieron este proceso. Se entrevistó a dos madres y una abuela, y ellas compartieron los siguientes relatos:

María (mamá de Luna): “No pues cuando fue eso por primera vez, tenía 13 años, nadie me explicó que era eso, nada. A mí sí me sorprendió de saber qué me está pasando. Yo tenía una abuelita y estaba muy apegada a ella y le dije como a la tercera vez que me paso, -esto me pasa, y ya ella me dijo, es normal en una mujer, pero a esa edad no se hablaba de eso. Yo iba a la escuela y aprendí un poco, pero las compañeras decían que pasaba eso cuando se había estado con un hombre y pues yo nunca había estado o no sabía de eso. También en ese tiempo se decía, no consumas café, no comas ácido, picante porque hace daño, es lo que nos decían nada más. Los hombres en la escuela si hacían burla, lo tomaban muy mal, que hasta yo pensé sí era malo. Llegaba a pasar de que se manchaban en la escuela y a las niñas les daba pena.

Cuando me llegó por primera vez no sabía cómo decirlo, así me la pasé la semana completa, no le dije nada a nadie y me pregunté, - qué tendré, tenía dolor de estómago. Ya se me pasó eso, pero vino otro mes y dije, -pues qué me pongo, cómo le hago, qué no se me note. Ya al final, después de los tres meses ya le dije a mi abuela y me dijo lo de los trapos, que cortara varios, pero se siente húmedo, bien feo; se siente uno mal así. Es incomodo, el trapo se humedece muy rápido y para ir a la escuela era difícil para cambiarlo; en ese momento pues también ni el baño estaba bien, usted sabe, son comunidades. Era muy molesto, hasta que llegaba a mi casa me lo cambiaba. En ese tiempo no había toallas ni nada de esas cosas, lo que nos decían era de, - hay que cortar una tela gruesa, lo vas a lavar, y eso era lo que hacíamos. Yo use trapo hasta los 30 años.”

Carmen (mamá de Sara): “En mi tiempo no se hablaba de eso, a mí me llegó a los 14 años, yo solo le dije a mi prima, pero ya como un año después porque nos regañaban de todo, de que no saliéramos y también nos regañaban hasta porque nos crecían los pechos, entonces pues yo no decía, ni dije nada, pero sí me espanté mucho, ese día no quise ni ver a mi mamá, mejor me fui con mi prima que ella tenía 16 pero solo le pregunté, no le dije qué había pasado. Yo usé puros

lienzos de tela, pero para que no se dieran cuenta o que mi mamá no se diera cuenta, los hacía bolita luego luego que los quitaba y los ponía hasta debajo de mi ropa sucia; ya luego me iba a lavar, pero a escondidas, ni mis hermanos se dieron cuenta”

Catalina (mamá de Marisol): “Pues sí, yo no tuve tanta confianza con mi mamá, como lo que yo trabaje con mi hija, mi mamá solo me acuerdo que me mando a comprar mis toallas, pero recuerdo que hasta el señor de la tienda me envolvió las toallas en un periódico y me las dio una bolsa negra, como si fuera algo malo, incluso me acuerdo que yo para pedir las toallas tuve que esperar a que saliera toda la gente para decirle al señor que me vendiera las toallas, sí me daba mucha pena”

A partir de las narraciones, se puede percibir una renuencia primeramente por mencionar la palabra menstruación, dos de las tres entrevistadas refirieron la menstruación como “eso”, sin embargo, también se puede entender que el contexto en el que vivieron su primer sangrado se vivió desde la soledad; una de las entrevistadas menciona que tardó meses y otra entrevistada que tardó años, en compartirle a su abuela y madre respectivamente que estaban menstruando.

Así también compartieron las dificultades que vivieron para gestionar la sangre, pues dos de las entrevistadas mencionaron que usaron trapos y una de ellas mencionó lo incomodo que fue, pues con los trapos se humedece mucho la zona, se irritaba y tampoco había la infraestructura para llevar un respectivo cuidado y aseo de la vulva, pues en la escuela, mencionaron, no había agua o baño y una de las entrevistadas esperaba hasta llegar a casa para cambiar el trapo que utilizaba y asearse. Otra acompañante entrevistada mencionó que tenía que esconder los trapos que usaba para que nadie de su familia, ni hermanos se dieran cuenta que sangraba. En general las acompañantes entrevistadas vivieron la menstruación desde el silencio, la vergüenza, sin recursos de infraestructura y productos de gestión menstrual como toallas desechables, tampones u otros que pudieran facilitar su vida personal, familiar y social.

c) Proceso de acompañamiento de la primera menstruación

Dos de las acompañantes en el proceso de la menstruación, mencionaron que cuando tocó a acompañar a sus hijas y nieta, fue un proceso complejo, pues se sintió pena y miedo, una de las entrevistadas mencionó que ella educó como fue educada, y pensó que el no informar contribuirá a proteger a sus hijas. La información que proporcionaron fue concreta y se enfocó en dar un mensaje de prevención de embarazo o de ser conscientes de que la menstruación es un indicador del inicio de la vida sexual y reproductiva.

Sin embargo, en uno de los relatos se menciona que quizás hubiera mejor explicar porque su hija mayor se embarazó muy joven. Por último, una de las madres acompañantes, mencionó que ella sí explicó a su hija qué era la menstruación, pues quiso proporcionarle seguridad y que cuando llegara su primer sangrado no tuviera miedo. Así mismo, mencionó que, aunque sabía que probablemente en la escuela ya habían hablado del tema quiso asegurarse de que tuviera la mejor información posible. Aquí, aunque en relatos pasados, Marisol, hija de Catalina (nombres anónimos), refiere que de igual manera asoció la menstruación con que ya estaba embarazada, lo aquí relevante es que pudo resolver esa duda con su madre libremente.

Carmen (mamá de Sara): “A mí me gustaba la idea de antes, siento que es mejor no saber nada, porque, así como que estamos más despiertos. Antes había miedo, éramos más inocentes y pues hasta nos íbamos al arroyo y nadábamos ahí con los muchachos, pero pues no pasaba nada; pero ahora ya las muchachas están muy despiertas. Yo no expliqué nada, solo les decía a mis hijas, -cúdense, cúdense de esa enfermedad, más porque hoy dicen que les duele mucho, a mí nunca me dolió nada, no tuve cólicos, la sufría bien y la toleraba. Yo ahora recomiendo el té de hortiguilla con hojas de aguacate y orégano de cerro para los cólicos; también limpiarse con pirúl para alejar el mal porque se te abren los poros y las venas, también puedes tomar vinagre”

María (mamá de Luna): “Yo traté de educar como a mí me educaron, casi no les hablé de esto, ahorita ya al final sí un poco, pero al principio no. Cuando le llegó la

menstruación a mi primera hija, solo le di las toallas. Me daba pena hablar con ella del tema. Yo pensaba, ya es una adolescente y si se le debe de explicar a una niña que ya cambió su vida; cambio su vida, como dijo una maestra un día, para poder ser mamá, pero no a esta edad; porque su cuerpo ya empieza a madurar. Entró a la vida de adulto, como niña también al no saber explicar luego se embarazan a los 14, 15 años. Sí estamos mal como mamás que no las educamos, quizás si yo hubiera sido más abierta y haber explicado de cómo estaba cambiando su vida, de que tenía que cuidarse quizás no me hubiera embarazado tan joven.”

Catalina (mamá de Marisol): “Pues antes de que le llegara su menstruación yo le expliqué que su cuerpo iba a cambiar y una vez que yo me iba a cambiar de toalla le dije que viniera y le expliqué cómo hacer...quizás cometí un error...fíjate que hasta estoy pensando que nunca he platicado con ella sobre lo que pensó en ese momento, pero yo recuerdo que cuando yo le di la toalla ella se impactó mucho y me dijo –“qué te paso” ...yo le dije que era la menstruación, por dónde salía. Traté de decirlo yo cómo muy tranquila, pero a ella le entró mucha curiosidad, me preguntaba por qué unas eran de un tamaño y otras de otro. Yo solo me acuerdo un día que venía de jugar con su hermano y traían la bicicleta, ella solo se acercó y me dijo –“es que me pegué”, yo le dije que dónde, pero pues más bien ya nos dimos cuenta que le había llegado su menstruación. Yo solo le dije que no tuviera miedo y que ya habíamos platicado de eso, sabía que también en la escuela le habían hablado del tema y que incluso había el DIF a dar una plática, pero no hay como una de mamá que le explique.”

d) Percepción de la comunidad acerca de la menstruación

En Tolimán la menstruación, a partir de los relatos que compartieron las acompañantes del proceso de la menstruación y su experiencia, mencionan que la cultura tradicional y conservadora que rodea el contexto sociocultural en Tolimán, permite que el tema de la menstruación sea vista desde el morbo y la desinformación:

María (mamá de luna): “Yo creo que aún en Tolimán la gente lo ve con morbo, como que lo discrimina, y yo creo que es algo normal. Pero sí hay de gente que critica a otra mujer y eso no debe ser y a todas nos pasa”

Catalina (mamá de Marisol): “Considero que es abierto, pero sí desconocemos muchas cosas, tenemos creencias arraigadas que ya no van. Yo trabajé mucho tiempo en San Luis de Paz con una comunidad chichimeca y allá se pensaba que cuando llegaba la menstruación era porque las niñas ya querían un hombre y se casaban muy chiquitas. Aquí quizás no es tan así, pero hay tabú, o es algo que da mucha pena y también lo he visto como maestra en las escuelas. Yo si he trabajado por decirle a mis hijos, tanto a mi hija como a mi hijo sobre lo que es la menstruación.

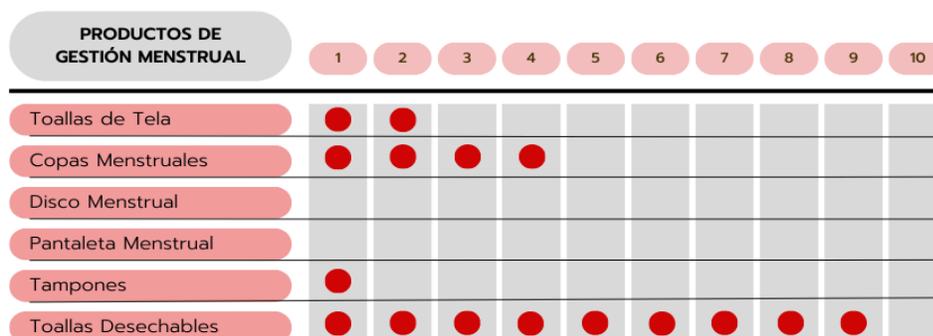
e) Percepción de la gestión y sangre menstrual

Además de las narrativas de la menstruación compartidas por las entrevistadas y las acompañantes y sus experiencias, es importante también conocer cómo se gestiona el sangrado menstrual y la percepción de este. Esta información aporta al diagnóstico el conocer cómo es la relación individual de las entrevistadas con sus ciclos menstruales, ya que lejos de conocer cómo fueron sus experiencias en su primer sangrado y lo que conocer o no lo que saben acerca de la menstruación, lo que dice su familia y la comunidad, es relevante saber cómo gestionan su sangrado y la relación con su cuerpo y sus procesos.

f) Productos de gestión menstrual

Figura 6

Productos de gestión menstrual más utilizados (mujeres de 20-29 años, Tolimán)

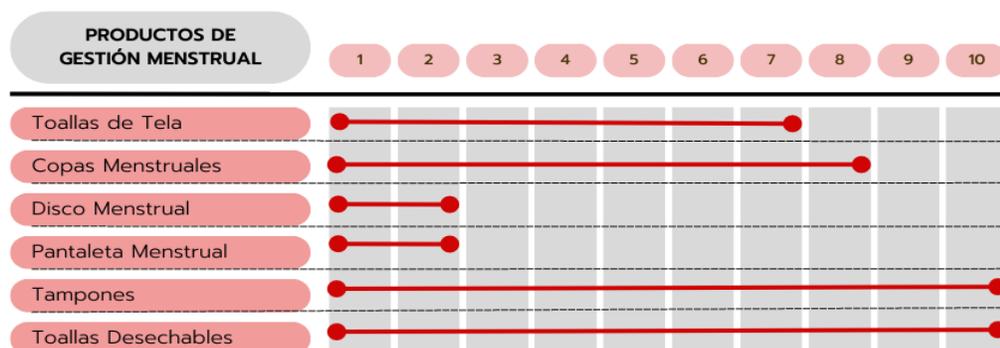


Nota: Elaboración propia, 2023

Las entrevistadas compartieron que los productos que más utilizaron fueron las toallas desechables, siendo 9 de 10 entrevistadas, después el producto más utilizado fue la copa menstrual, con 4 de 10, posterior las toallas de tela con 2 de 10 y por último el tampón con 1 de 10. Los productos que no utilizan las entrevistadas son el disco menstrual y las pantaletas menstruales.

Figura 7

Conocimiento de los productos menstruales (mujeres de 20-29 años, Tolimán, Qro.)



Nota: Elaboración propia, 2023

En cuanto a sí conocen o no los productos de gestión menstrual que están en el mercado para gestionar el sangrado, las entrevistadas mencionaron que 10 de 10 conocen las toallas desechables y los tampones, este dato en comparación con la información anterior es interesante, ya que aunque las 10 de 10 entrevistadas conocen el tampón solo 1 de 10 lo utiliza, siendo este producto de fácil acceso en las tiendas de conveniencia; lo anterior tiene una oportunidad en la investigación de conocer qué les hace elegir ciertos productos de gestión menstrual sobre otros.

Por otro lado, también otro de los productos que más se conoce es la copa menstrual, donde 8 de 10 la conocen, pero solo 4 de 10 la utiliza (la mitad de quienes la conocen) aquí puede haber varios factores por los cuales no la elijan, como el acceso, la falta de información para utilizarla, o el tener que tocar el cuerpo como la sangre menstrual, también puede ser por el tema de la virginidad. En este sentido, cabe resaltar que no solo se redactan los posibles motivos, también se tendría que indagar a profundidad las causas reales.

Después, 7 de las 10 entrevistadas conocen las toallas de tela, pero 2 de las 7 eligen utilizarla; posterior 2 de 10 conocen el disco menstrual, pero nadie de las entrevistadas mencionó utilizarlo y de igual manera la pantaleta menstrual 2 de 10 mencionaron conocerlas, pero nadie las utiliza.

Los productos gestión menstrual son muy importantes porque forman parte de la percepción del sangrado, como se había mencionado con anterioridad, hay productos desechables que tienen materiales que afectan a la salud de los cuerpos útero, pues tienen plásticos, geles y químicos que alterar el pH de la piel y también pueden llegar a irritar la zona de la vulva.³

g) Percepción de los productos para gestionar la sangre menstrual (familiar)

Los siguientes gráficos pueden dan un indicio del nivel de aceptación de los productos de gestión menstrual que tienen las acompañantes en proceso de la menstruación, información que pudo haber influido en las formas de gestión menstrual de las entrevistadas desde su infancia. Cabe mencionar que esta información fue obtenida a partir de la percepción de las compañeras entrevistadas a partir de sus experiencias con sus madres, abuelas o personas que las acompañaron en su primer sangrado.

En el caso de las Toallas de Tela 4 de 10 entrevistadas reportan que sus madres no las conocen, 1 de 10 están totalmente de acuerdo en su uso y 5 de 10 están de acuerdo con su uso.

En cuanto a las copas menstruales, 3 de 10 no conocen la copa menstrual, 3 de 10 están de acuerdo con su uso, 1 de 10 está en desacuerdo y 3 de 10 acompañantes están totalmente en desacuerdo. En este sentido, se conoce un

³ Información obtenida de: Menarquia Zine, (2004) "Menarquía: mi primera menstruación", Fanzine Feminista, Santiago de Chile: <https://menarquiazine.files.wordpress.com/2017/08/imprmenarquiazine.pdf>

poco más la copa menstrual, pero se tiene mayor rechazo a su uso que la toalla de tela.

En cuanto al disco menstrual 10 de las 10 acompañantes desconocen el disco menstrual y en cuanto a la pantaleta menstrual 9 de 10 no la conocen y 1 de 10 están de acuerdo con su uso. Con el uso de los tampones 1 de 10 no las acompañantes no lo conocen, 1 de 10 están en desacuerdo, 4 de 10 están de acuerdo, 1 de 10 en desacuerdo y 3 de 10 en total desacuerdo con su uso. Por último las toallas desechables, 1 de 10 están totalmente de acuerdo con su uso, y 9 de 10 están de acuerdo.

A continuación, la tabla que describe la información anteriormente mencionada.

Figura 8

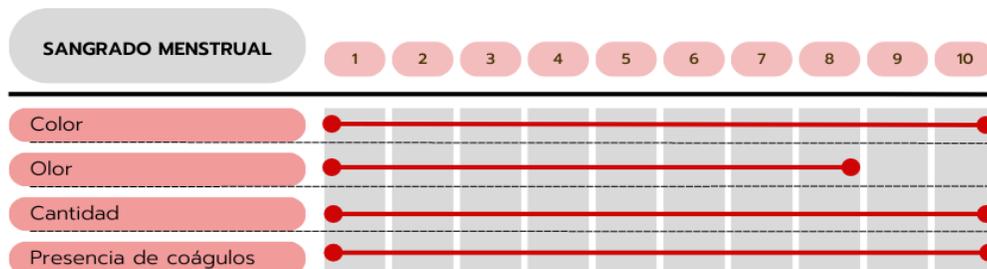
Aceptación de los productos menstruales (Acompañantes en el proceso de la menstruación, Tolimán, Qro.)

PRODUCTOS DE GESTIÓN MENSTRUAL	No lo conocen	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	TOTAL
Toallas de Tela	4/10	1/10	5/10	0/10	0/10	10
Copas Menstruales	3/10	0/10	3/10	1/10	3/10	10
Disco Menstrual	10/10	0/10	0/10	0/10	0/10	10
Pantaleta Menstrual	9/10	0/10	1/10	0/10	0/10	10
Tampones	1/10	1/10	4/10	1/10	3/10	10
Toallas Desechables	0/10	1/10	9/10	0/10	0/10	10

Nota: Elaboración propia, 2023

Figura 9

Conocimiento de la sangre menstrual (mujeres de 20-29 años, Toluimán, Qro.)



Nota: Elaboración propia, 2023

Para este diagnóstico, este último gráfico hace referencia a si las compañeras que participan en este proceso de investigación conocen o no su sangrado menstrual a partir de su percepción. El gráfico refleja que 10 de las 10 las entrevistadas dicen conocer el color, cantidad y si el sangrado tiene presencia de coágulos y 8 de 10 el olor de su sangrado.

A manera de conclusión

Este ejercicio de investigación y aprendizaje se utilizó el análisis de discurso como herramienta para la realización de la interpretación de la información y la construcción de una síntesis. El análisis del discurso es una propuesta que, de acuerdo a Santander, 2011, no hay una técnica específica, el análisis va de acuerdo a los objetivos de cada investigación o proyecto. Está muy relacionado con comprobar la hipótesis planteada, en este sentido la conclusión aquí planteada contribuye a conocer varios aspectos importantes sobre la menstruación en Toluimán y cómo se construye su narrativa. Desde la palabra de las compañeras colaboradoras de esta investigación se puede entender que la llegada la menstruación se vive desde el miedo e incertidumbre, a acepción de una de las entrevistadas, todas vivieron su menarca sin información y en solitario, incluso

algunas no se lo compartieron a sus madres enseguida. También compartieron que hubo muchas dudas sobre su cuerpo y sobre cómo sostener su sangrado menstrual, incluso algunas no supieron cómo ponerse una toalla sanitaria; la mayoría relacionó la menstruación con el temor a quedar embarazadas o con cambios más allá de lo fisiológico, sino sociales; algunas les dijeron que habían dejado de ser niñas para volverse en mujeres y que a partir de la llegada de su sangrado debían de “cuidarse”.

Un tema del que no se habló en la llegada de su primer sangrado, fue de la sintomatología que puede presentarse durante el sangrado y lo que puede ser normal y lo que no. Una compañera entrevistada, que comparte ha vivido con mucho dolor y cólicos, desde su etapa secundaria le obligaban a ir a la escuela a pesar de sus síntomas; es hasta que cumplió 25 años que fue diagnosticada con ovario poliquístico.

Por tanto, es urgente que, dentro de las familias, escuela, comunidad y todos los agentes de socialización, se hable de los síntomas que pueden ser anormales dentro del ciclo menstrual, hablar del dolor y de las emociones y darles la importancia pertinente, también sobre los productos de gestión menstrual y explicar cómo se utilizan. Normalizar hablar del cuerpo, de los nombres del cuerpo y sus procesos, alejando el tema de la menstruación con el inicio de la vida sexual, sino solo como un proceso que viven los cuerpos con útero que no está ligada ni una identidad de género, ni a la orientación sexual, tampoco al inicio de vida sexual; que más que aprender a reprimir el cuerpo y “cuidarse”, es mejor informarse de cómo es la vulva, por donde sale la menstruación que es el sangrado menstrual, que es normal y anormal en cuestión de sintomatología, cuáles son los padecimientos que pueden vivir las personas menstruantes y cuáles son los productos menstruales a los que se puede acceder y cómo utilizarlos. La compañera que relató ser la más informada antes de llegar su primer

sangrado mencionó que se sintió más segura y con confianza de expresar sus dudas.

Dentro de la familia hay a hablar sobre el sangrado y el conocimiento del cuerpo; por un lado, se tiene la percepción que hablar de este tema contribuye a promover el inicio de la vida sexual de las infancias y adolescencia y por otro es un tema que provoca pena y que la menstruación es algo que solo debe de higienizarse y vivirla cómo sea que te toque vivirla (abundante, con dolor, con ausencias)

Sin embargo a partir de los resultados de diagnóstico, hablar de menstruación en contextos como Tolimán, puede ser una tarea un tanto compleja por la estructura social y cultural que impera dentro las familias, sin embargo, también podría ser una oportunidad para reconocer los procesos de transformación y cambio que han experimentado por las nuevas generaciones, ya que desde la experiencia individual trabajando de manera independiente, se ha logrado que jóvenes y mujeres adultas se interesen por el tema y trabajen para re significarlo.

Así también algunas de las compañeras entrevistadas se han acercado a conocer las alternativas para gestionar la sangre menstrual como las toallas de tela y copas menstruales, lo que ha abonado a tener otra perspectiva del sobre el tema y puede ser una oportunidad para transformar lo que se conoce de la menstruación.

Principales problemas en las familias

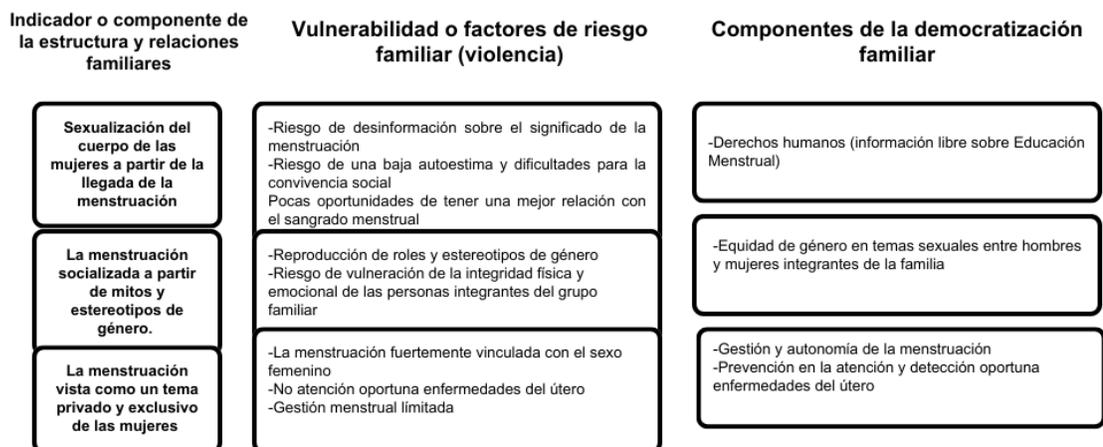
Dentro de las problemáticas propias del núcleo familiar y sus dinámicas, que se reflejan y direccionan en la narrativa de la menstruación, están vinculadas primeramente con la estructura social en la que habitan, desde un contexto conservador, tradicional y religioso que define el deber ser de las mujeres y sus pocas posibilidades para conocer su cuerpo y sus procesos, como lo es en este caso, el proceso de la menstruación, que es fuertemente relacionado con el inicio de la vida sexual y reproductiva y con el abandono de la etapa de la infancia para pasar en la adultez y corporizar un cuerpo de “mujer”.

Por otro lado, hay pocas herramientas para tener acceso a información y que los y las acompañantes, responsables del proceso de la menstruación conozcan en qué consiste el ciclo menstrual, los productos de gestión menstrual y lo normal y anormal de la menstruación.

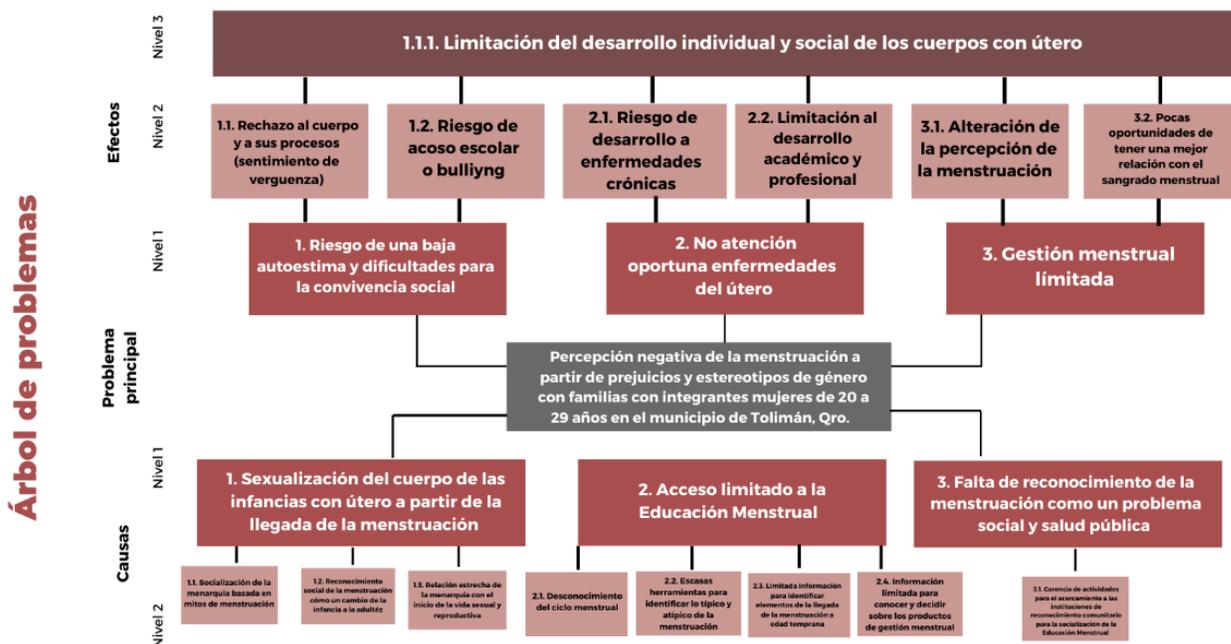
Por ultimo dada a la relación que existe entre la vida comunitaria y la vida familiar, se necesita un reconocimiento social sobre la problemática de la menstruación y la necesidad de reconocerla como un asunto público. En este sentido, debe de corresponder a todas y todos, pues hablar de menstruación, no solo compete a las, madres, tías, abuelas; ya que en muchas ocasiones se piensa que las mujeres son las únicas responsables de brindar la información hacia sus hijos, porque “son cosas de mujeres”; esto únicamente agudiza los estigmas y enfatiza la menstruación como algo negativo del cual no se puede hablar.

Niños y hombres, como población en general deben de normalizar hablar del tema en casa, en la escuela, en la calle, sin que este provoque ningún sentimiento de rechazo o vergüenza en las mujeres y cuerpos menstruantes.

Análisis de brechas en las familias: vulnerabilidad o factores de riesgo familiar



2.4.3. Árbol de problemas



Nota: Elaboración propia, 2023

2.4.3.1 Descripción del problema a intervenir

Descripción del problema a intervenir

Después de la experiencia de investigación con algunas de las familias en el municipio de Tolimán y a partir del proceso de análisis y reflexión sobre las narrativas de la menstruación, se concluyó que hay posibilidad de que la problemática central de este proyecto de intervención se centre en la percepción negativa de la menstruación a partir de los prejuicios y estereotipos de género, misma que se suscita por tres problemáticas importantes que impiden el autoconocimiento, agenciamiento y dignidad menstrual; entre ellas se encuentra la sexualización de los cuerpos con útero, que orilla a que las personas con útero asocien a la menstruación con el inicio de la vida sexual y reproductiva, así también al peso social que se le da a la menstruación, pues la cultura marca que la llegada de la menstruación significa el fin de la etapa de la infancia para pasar a una etapa que se le llama “ser mujer” o inicio de la vida adulta. Por otra parte, esta percepción negativa de la menstruación es originada por la limitación al acceso de diversos agentes de socialización para conocer sobre Educación Menstrual; en el caso de la familia, hay pocas herramientas para saber sobre el ciclo menstrual, lo típico y atípico de la menstruación y a conocer sobre la diversidad de productos de gestión menstrual y promoverlos dentro de las personas integrantes del grupo familiar que menstrúan.

Por último dada a la estrecha relación entre la vida familiar y comunitaria la percepción negativa de la menstruación puede ser dada a la falta de reconocimiento de la problemática a nivel comunitario, ya que ni el Estado, el sector salud o la escuela brindan información sobre la salud menstrual y educación menstrual que pueda dignificar y mejorar las condiciones de vida y pleno desarrollo de las infancias, adolescencias y cuerpos menstruantes.

III.- Proyecto de Intervención

3.1. Diseño de proyecto

3.1.1 Justificación del proyecto

El ejercicio de acercamiento con mujeres originarias del municipio de Tolimán que permitió conocer un poco de sus experiencias y conocimientos sobre la menstruación y su perspectiva, brindó información para poder diseñar una estrategia de trabajo que contribuya a facilitar herramientas a las familias y a la comunidad sobre Educación Menstrual y sobre todo a tener una perspectiva informada de la menstruación a partir del replanteamiento de los prejuicios y estereotipos de género encontrados durante el proceso de diagnóstico.

En este sentido para lograr dicho propósito, se plantea trabajar desde tres enfoques principales; el primero se centra en resignificar la menarca (primera menstruación) para entenderlo más allá del inicio de la vida sexual y reproductiva. Por tanto, se pretende brindar herramientas a las familias y acompañantes del proceso de la menstruación, primero para identificar la llegada de la menarca y también para comprenderla como un proceso del cuerpo que no infiere en el desarrollo social de las infancias menstruantes; es decir que las infancias con la llegada de la menarca solo se vuelven infancias menstruantes, sin necesidad de imponer valores sociales que las asocien como mujeres o personas adultas, o que incluso pueda ser sinónimo de la vida sexual y reproductiva.

Un segundo enfoque, pretende reforzar y facilitar información sobre el ciclo menstrual y lo que pueda ser normal o normal durante los sangrados, así como promover información sobre enfermedades propias del útero como la endometriosis y el ovario políquístico. Así mismo, también promover información sobre la diversidad de productos de gestión menstrual existentes como la toalla de tela, la pantaleta menstrual, el disco menstrual y la copa menstrual; productos que

durante el diagnóstico se arrojó que son poco conocidos y utilizados, especialmente en las personas que pueden acompañar a infancias y adolescencias menstruantes.

Por último, un tercer enfoque que sume a tener una perspectiva informada de la menstruación con familias en Tolimán, se centra en la promoción de la menstruación a nivel comunitario, ya que como se ha mencionado, los valores sociales influyen en la ideología de los grupos familiares; por tanto se pretende visibilizar la menstruación como un problema social y de salud pública, para que el Estado, la escuela y otros sectores importantes en la socialización de las infancias y adolescencias menstruales, realicen actividades que fomenten la Educación Menstrual y las familias puedan reconocer el tema como algo importante para el pleno desarrollo de los cuerpos menstruantes.

3.1.2 Objetivos

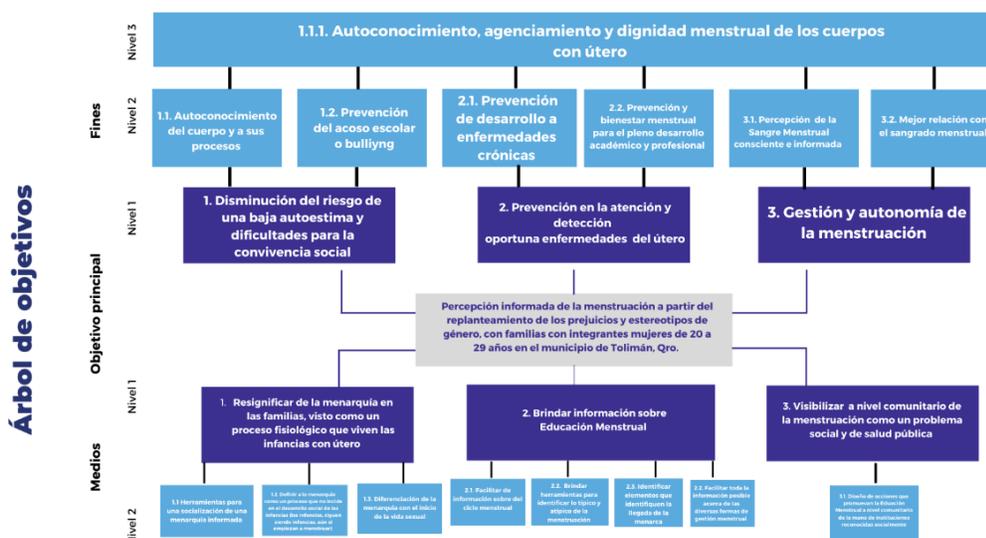
3.1.2.1 General

Facilitar herramientas a las familias y a la comunidad sobre Educación Menstrual para construir una perspectiva informada de la menstruación a partir del replanteamiento de los prejuicios y estereotipos de género.

3.1.2.2 Específicos

- Construir en conjunto con las familias narrativas de la menstruación para resignificarla y vivirla de forma informada.
- Proponer prácticas de gestión menstrual que permita mejorar la relación el cuerpo y se viva una menstruación digna, libre y con el pleno ejercicio y goce de los derechos.
- Visibilizar a nivel comunitario la menstruación como un asunto de salud pública y una problemática social

3.1.2.3 Árbol de objetivos



Nota: Elaboración propia, 2023

3.2. Estructura del proyecto

Esta propuesta de trabajo se encuentra fundamentado bajo la Educación Menstrual y desde el enfoque de democratización familiar, así como en la prevención de violencia de género, lo que suma a la autonomía, el autoconocimiento y dignidad menstrual de las personas menstruantes.

En este sentido, este proyecto de intervención está diseñado para llevarse a cabo en un lapso de seis meses, siendo los primeros 4 meses de procesos formativos y de co-aprendizajes para la construcción de una percepción informada acerca de la menstruación. Los temas a desarrollar, se centran en cuatro rubros: el primero, con una sesión se dará una introducción a la educación menstrual donde se abordará la importancia del tema en cuanto a prevenir la violencia de género y la vulneración del desarrollo y calidad de vida de las infancias y cuerpos menstruantes, así como el reconocimiento de la importancia de la familia que es la encargada de la socialización primaria.

El segundo rubro se dividirá en dos sesiones, la primera sesión se hablará de la menstruación como un proceso fisiológico, pero el también el significado que tiene a nivel social y con ello se discutirán los mitos de la menstruación; la segunda sesión se abordará el ciclo menstrual y la biología de los cuerpos con útero, donde se identificará las partes de la vulva y las características del útero, durante esta sesión se tiene el objetivo también de diseñar un calendario menstrual, para el registro y control de los ciclos.

En el tercer rubro se platicará de las alteraciones del ciclo y la salud menstrual y estará dividido en dos sesiones; la primera, tendrá el objetivo de reconocer las posibles enfermedades propias del útero como la endometriosis y el ovario poliquístico y la segunda sesión será a forma de taller donde desde el colectivo se identificarán los puntos rojos de la menstruación para contribuir a prevenir padecimientos.

El último rubro que se trabajará dentro de los primeros 4 meses de formación se trabajará el tema de la gestión menstrual, y este estará dividido en dos sesiones, la primera se conversará sobre los productos más conocidos para la gestión menstrual, como lo son las toallas desechables y los tampones, se dialogará sobre los puntos positivos y negativos de utilizar estos productos y las transformaciones que han tenido en el mercado; también durante esta sesión se hablarán de otros productos como la toalla de tela y la pantaletas menstrual, productos elaborados a base de tela de algodón y reutilizables. Para la segunda sesión se hablará de la copa menstrual, del disco menstrual y de otros productos y alternativas poco conocidas y utilizadas como la esponja marina y el sangrado libre. De igual forma se abordará reconociendo los puntos positivos y negativos de cada opción que existe para sostener el sangrado menstrual.

Una vez terminada la etapa de formación, el mes 5 se iniciará la elaboración de un cuadernillo informativo que contribuya a reforzar lo visto dentro de las charlas y talleres y se incluirán algunos de los productos que se hayan realizado durante las

sesiones como la elaboración del calendario menstrual e ilustraciones que se tienen programadas realizar durante los talleres.

Por último, en el mes 6 de trabajo se propone el diseño e implementación de una feria informativa sobre salud y dignidad menstrual, ésta estará dirigida a toda la comunidad y sociedad en general del municipio de Tolimán. La feria tendrá en propósito de promover la Educación Menstruar dentro de la dinámica social para reconocerla como un asunto de interés público; durante esta feria se facilitarán sesiones y asesorías sobre educación menstrual y gestión menstrual, así como actividades lúdicas para la población en general. Así mismo durante esta actividad se llevará a cabo la presentación del cuadernillo informativo y se pondrá al acceso de quien desee consultarlo.

A continuación, el siguiente gráfico se muestra el organigrama de las actividades anteriormente descritas:

Actividades	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
-Introducción: Taller Educación Menstrual (importancia de visibilizar el tema dentro de las familias)						
-Charla informativa: La Menarca y la Salud Sexual y reproductiva						
-Charla informativa y taller: El ciclo menstrual y elaboración del calendario menstrual						
-Charla informativa: Alteraciones del ciclo y salud menstrual						
-Charla informativa: Gestión Menstrual (productos para gestionar el sangrado)						
-Elaboración de cuadernillo: Menstruar con dignidad Tolimán						
-Feria de Salud y Dignidad Menstrual y entrega de cuadernillo						

Nota: Elaboración propia, 2023

3.2.1 Elementos de la estructura del proyecto

Determinación de la cobertura: El proyecto está pensando implementarse con familias que integren mujeres y personas menstruantes de un rango de edad de 20 a 29 años originarias del municipio de Tolimán.

Recursos: El recurso económico se gestionará a través de financiamientos privados y públicos de instituciones y organizaciones de la sociedad civil que tengan el interés de trabajar en mejorar el desarrollo y calidad de vida de las mujeres y personas menstruantes, así como de las familias en general. Los insumos y espacios destinados para llevar a cabo las actividades propuestas en este proyecto de intervención de igual forma se gestionarán con dichos financiamientos públicos y privados. En cuanto al recurso humano, este estará perfilado con estudios propios de las ciencias sociales, con perspectiva de género, educación menstrual y diversidad sexual.

Actividades: Las actividades propuestas están elaboradas bajo una perspectiva transfeminista, de la lucha contra la violencia de género, bajo la propuesta de educación menstrual y desde el enfoque de democratización familiar. Se trabajará con:

- Charlas informativas
- Talleres
- Cuadernillo informativo
- Feria de Salud y Dignidad Menstrual

Productos:

- Cronograma de trabajo y preparación de contenidos de talleres y charlas informativas
- Cuestionarios de evaluación de sesiones y talleres
- Cartas descriptivas del temario propuesto para la intervención
- Evidencia fotográfica de las actividades

- Cuadernillo informativo: “Menstrúo con dignidad. Tolimán”
- Feria sobre salud y dignidad menstrual en Tolimán

Factores externos de los objetivos:

- Renuencia por parte las y los algunos miembros de la familia para hablar de la menstruación, específicamente a quienes acompañaron el proceso de la menarquia de sus hijas, sobrinas o nietas, ya que, de acuerdo al proceso diagnóstico, las experiencias de vida originaron un rechazo a dialogar el tema.
- Falta de interés y participación para reconocer la importancia de visibilizar el tema de la menstruación.

Factores externos de los resultados o productos:

- La falta de recursos financieros y humanos que obstaculicen el cumplimiento de los objetivos planteados en el tiempo y las formas diseñadas

Factores externos de las actividades:

- La inasistencia a las actividades por parte de las compañeras que afecten el seguimiento adecuado para lograr los objetivos, así como las dificultades que puedan presentarse por la infraestructura y gestión del espacio para llevar a cabo la sesiones

3.2.2 Ruta crítica del proyecto

Paso 1: Objetivo general

Objetivo general: Facilitar herramientas a las familias y a la comunidad sobre Educación Menstrual para construir una perspectiva informada de la menstruación a partir del replanteamiento de los prejuicios y estereotipos de género.

<p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Familias que cuentan con herramientas para tener una perspectiva de la menstruación informada. - Familias que cuentan con herramientas abordar el tema de la menstruación desde la Educación Menstrual y la Democratización Familiar con las infancias y adolescencias menstruales.
<p>Medios de verificación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fichas de atención y realización de sesiones - Listas de asistencia - Evidencia fotográfica - Cuestionarios pre y post taller/charla - Cartas descriptivas
<p>Factores externos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inasistencias que impidan el seguimiento adecuado para los objetivos del proyecto - Falta de disposición y participación - Renuencia a abordar el tema de la menstruación

Paso 2: Objetivo Especifico 1

<p>Objetivo Especifico 1: Construir en conjunto con las familias narrativas de la menstruación para resignificarla y vivirla de forma informada</p>
<p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Número de familias con conocimientos de conceptos y elementos introductorios a la Educación Menstrual - Número de familias sensibilizadas y con herramientas para reconocer a la menstruación como un tema que contribuye a prevenir la violencia de género y el pleno desarrollo de las infancias y adolescencias y personas menstruantes - Número de familias con herramientas para comprender la importancia que tiene su intervención en la socialización del significado la menstruación. - Número de familias con conocimientos para acompañar el proceso de la menarquía y diferenciarla del inicio de la vida sexual y reproductiva
<p>Medios de verificación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fichas de atención y realización de sesión

<ul style="list-style-type: none"> - Lista de asistencia - Evidencia fotográfica - Cuestionarios pre y post charla informativa - Cartas descriptivas
<p>Factores externos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Renuencia a abordar el tema de la menstruación - Falta de participación para construir aprendizajes significativos

Paso 2: Objetivo específico 2

<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo Especifico 2: Proponer prácticas de gestión menstrual que permita mejorar la relación el cuerpo y se viva una menstruación digna, libre y con el pleno ejercicio y goce de los derechos.
<p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Número de familias con conocimientos para identificar el proceso del ciclo menstrual, así como las características que componen la vulva y el útero. - Número de familias con herramientas para al diseño e implementación del calendario menstrual - Número de familias con conocimientos para identificar las alteraciones ciclo menstrual - Número de familias que identifican y conocen los padecimientos de endometriosis y ovario poliquístico - Número de familias que conocen y la diversidad de productos de gestión menstrual e identifican sus aspectos positivos y negativos - Número de familias beneficiadas con el cuadernillo informativo Menstrúo con dignidad. Tolimán
<p>Medios de verificación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fichas de atención de las sesiones - Lista de asistencia por sesión - Evidencia fotográfica por sesión - Cuestionarios pre y post de las charlas informativas y talleres - Cartas descriptivas de las sesiones - Relación de personas beneficiarias del cuadernillo informativo
<p>Factores externos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Renuencia a abordar el tema de la menstruación - Falta de participación para construir aprendizajes significativos

Paso 2: Objetivo específico 3

Objetivo Específico 3: Visibilizar a nivel comunitario la menstruación como un asunto de salud pública y una problemática social.

Indicadores:

- Número de personas atendidas durante la feria de salud y dignidad menstrual
- Número de personas con conocimientos sobre Educación y Gestión Menstrual
- Número de personas beneficiadas con el cuadernillo informativo Menstrúo con dignidad. Tolimán

Medios de verificación

- Fichas de atención de la actividad
- Evidencia fotográfica de la actividad
- Cronograma de trabajo y orden del día
- Relación de personas beneficiarias del cuadernillo informativo

Factores externos

- Renuencia a abordar el tema de la menstruación
- Falta de participación para construir aprendizajes significativos

Relación de las actividades propuestas en la estructura del proyecto con los objetivos específicos descritos en la Ruta Crítica.

Relación de actividades con los objetivos planteados	Actividades	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
Objetivo específico 1	-Introducción: Taller Educación Menstrual (importancia de visibilizar el tema dentro de las familias)						
	-Charla informativa: La Menarca y la Salud Sexual y reproductiva						
Objetivo específico 2	-Charla informativa y taller: El ciclo menstrual y elaboración del calendario menstrual						
	-Charla informativa: Alteraciones del ciclo y salud menstrual						
	-Charla informativa: Gestión Menstrual (productos para gestionar el sangrado)						
Objetivo específico 2 y 3	-Elaboración de cuadernillo: Menstruar con dignidad Tolimán						
Objetivo específico 3	-Feria de Salud y Dignidad Menstrual y entrega de cuadernillo						

Nota: Elaboración propia, 2023

Paso 3: Objetivo Específico 1

Objetivo Específico 1: Construir en conjunto con las familias narrativas de la menstruación para resignificarla y vivirla de forma informada.					
Estrategia	Resultados (productos)	Indicadores	Medios de verificación	Factores externos	Duración
Capacitación Introducción	Sesión informativa	-Número de familias con conocimientos de conceptos y elementos introductorios a la Educación Menstrual -Número de familias sensibilizadas y con herramientas para reconocer a la menstruación como	-Fichas de atención y realización de sesión -Lista de asistencia -Evidencia fotográfica -Cuestionarios pre y post	-Falta de asistencia e interés -Falta de participación lograr aprendizajes significativos -Renuncia a hablar de la menstruación	2 horas (mes 1)

		un tema que contribuye a prevenir la violencia de género	charla informativa -Cartas descriptivas		
Capacitación : La Menarca y la Salud Sexual y Reproductiva	Sesión informativa	-Número de familias con conocimientos para acompañar el proceso de la menarquía y diferenciarla del inicio de la vida sexual y reproductiva. -Número de familias con herramientas para comprender la importancia que tiene su intervención en la socialización del significado la menstruación.	-Fichas de atención y realización de sesión -Lista de asistencia -Evidencia fotográfica -Cuestionarios pre y post charla informativa -Cartas descriptivas	-Falta de asistencia e interés -Falta de participación lograr aprendizajes significativos -Renuncia a hablar de la menstruación	2 horas (mes 1)

Paso 3: Objetivo Específico 2

Objetivo Específico 2: Brindar información sobre Educación y Gestión Menstrual.					
Estrategia	Resultados (productos)	Indicadores	Medios de verificación	Factores externos	Duración
Capacitación: El Ciclo menstrual y la elaboración del calendario menstrual :	Sesión informativa 1	-Número de familias con conocimientos para identificar el proceso del ciclo menstrual, así como las características que componen la vulva y el útero.	-Fichas de atención y realización de sesión -Lista de asistencia -Evidencia fotográfica -Cuestionarios pre y post charla informativa -Cartas descriptivas	-Falta de asistencia e interés -Falta de participación lograr aprendizajes significativos -Renuncia a hablar de la menstruación	2 horas (mes 2)

	Taller 2	-Número de familias con herramientas para al diseño e implementación del calendario menstrual	-Fichas de atención y realización de sesión -Lista de asistencia -Evidencia fotográfica -Cuestionarios pre y post charla informativa -Cartas descriptivas	-Falta de asistencia e interés -Falta de participación lograr aprendizajes significativos -Renuncia a hablar de la menstruación	2 horas (mes 2)
Capacitación: Alteraciones del ciclo menstrual y salud menstrual	Sesión informativa 1	-Número de familias con conocimientos para identificar las alteraciones ciclo menstrual	-Fichas de atención y realización de sesión -Lista de asistencia -Evidencia fotográfica -Cuestionarios pre y post charla informativa -Cartas descriptivas	-Falta de asistencia e interés -Falta de participación lograr aprendizajes significativos -Renuncia a hablar de la menstruación	2 horas (mes 3)
	Sesión informativa 1	-Número de familias que identifican y conocen los padecimientos de endometriosis y ovario poliquístico	-Fichas de atención y realización de sesión -Lista de asistencia -Evidencia fotográfica -Cuestionarios pre y post charla informativa -Cartas descriptivas	-Falta de asistencia e interés -Falta de participación lograr aprendizajes significativos -Renuncia a hablar de la menstruación	2 horas (mes 3)
Capacitación: Gestión Menstrual	Sesión informativa 1	-Número de familias que conocen y la diversidad de productos de	-Fichas de atención y realización de sesión	-Falta de asistencia e interés	2 horas (mes 4)

		gestión menstrual e identifican sus aspectos positivos y negativos (Toallas de tela, tampones, toallas desechables, pantaletas menstruales)	-Lista de asistencia -Evidencia fotográfica -Cuestionarios pre y post charla informativa -Cartas descriptivas	-Falta de participación lograr aprendizajes significativos -Renuncia a hablar de la menstruación	
	Sesión informativa 1	-Número de familias que conocen y la diversidad de productos de gestión menstrual e identifican sus aspectos positivos y negativos. (Copa menstrual, disco menstrual, esponja marina y sangrado libre)	-Fichas de atención y realización de sesión -Lista de asistencia -Evidencia fotográfica -Cuestionarios pre y post charla informativa -Cartas descriptivas	-Falta de asistencia e interés -Falta de participación lograr aprendizajes significativos -Renuncia a hablar de la menstruación	2 horas (mes 4)
Diseño y elaboración de cuadernillo informativo	Planeación, índice de cuadernillo y contenido	-Número de imprimibles	Plan de diseño metodológico y contenido de cuadernillo informativo	-Información concreta y temario claro acorde a los objetivos	8 horas (mes 5)
	Diseño y elaboración de cuadernillo	-Número de imprimibles	Cuadernillo informativo	-Uso apropiado de imágenes y gráficos Falta de herramientas tecnológicas para ejecutar la propuesta de diseño	8 horas (mes 5)

Paso 3: Objetivo Específico 3

Objetivo Específico 3: Visibilizar a nivel comunitario la menstruación como un asunto de salud pública y una problemática social					
Estrategia	Resultados (productos)	Indicadores	Medios de verificación	Factores externos	Duración
Campana informativa	Feria salud y dignidad menstrual	-Número de personas atendidas durante la feria de salud y dignidad menstrual -Número de personas con conocimientos sobre Educación y Gestión Menstrual	-Fichas de atención de la actividad -Evidencia fotográfica de la actividad -Cronograma de trabajo y orden del día	-Falta de asistencia e interés -Falta de participación lograr aprendizajes significativos -Renuncia a hablar de la menstruación	5 horas (mes 6)
Presentación del cuadernillo informativo	Cuadernillo informativo	-Número de personas beneficiadas con el cuadernillo informativo Menstrúo con dignidad. Tolimán	-Relación de personas beneficiarias del cuadernillo informativo -Evidencia fotográfica	-Falta de asistencia e interés	1 hora (mes 6)

Paso 4: Objetivo Específico 1

Objetivo Específico 1. Construir en conjunto con las familias narrativas de la menstruación para resignificarla y vivirla de forma informada.			
Producto: 2 sesiones (1 sesión introductoria sobre conceptos y elementos de la Educación Menstrual, 1 sesión que abarca sobre cómo identificar la menarca y la relación social que existe con la salud sexual y reproductiva)			
Actividad	Descripción de la actividad	Resultados o productos de la actividad	Medios de verificación
Sesión 1: Introducción a la Educación Menstrual	-Planeación de actividades: diseño de carta descriptiva para el control de las actividades y	-Conocimientos de conceptos y elementos introductorios a la Educación Menstrual	--Fichas de atención de la actividad -Evidencia fotográfica de la actividad -Cronograma de trabajo y orden del día

	<p>seguimiento de objetivos.</p> <p>-Proceso de gestión: búsqueda de un espacio óptimo para llevar a cabo la sesión, así como el diseño de logística para acordar tiempo y fecha</p> <p>-Ejecución: Llevar a cabo la sesión conforme a los objetivos planteados</p>	<p>Herramientas para reconocer a la menstruación como un tema que contribuye a prevenir la violencia de género</p>	
<p>Sesión 2: La menarca y la salud sexual y reproductiva</p>	<p>-Planeación de actividades: diseño de carta descriptiva para el control de las actividades y seguimiento de objetivos.</p> <p>-Proceso de gestión: búsqueda de un espacio óptimo para llevar a cabo la sesión, así como el diseño de logística para acordar tiempo y fecha</p> <p>-Ejecución: Llevar a cabo la sesión conforme a los objetivos planteados</p>	<p>-Conocimientos para acompañar el proceso de la menarquía y diferenciarla del inicio de la vida sexual y reproductiva.</p> <p>-Herramientas para comprender la importancia que tiene su intervención en la socialización del significado la menstruación.</p>	<p>-Fichas de atención de la actividad</p> <p>-Evidencia fotográfica de la actividad</p> <p>-Cronograma de trabajo y orden del día</p>

Paso 4: Objetivo Específico 2

Objetivo Específico 2. Brindar información sobre Educación y Gestión Menstrual			
Producto: 3 temas generales, divididos en 2 sesiones cada 1; en total 6 sesiones (Sesión 1: El Ciclo menstrual, Sesión 2 Elaboración del calendario menstrual, Sesión 3: Alteraciones del ciclo Menstrual, Sesión 4: Salud Menstrual. Sesión 5: Gestión menstrual 1, Sesión 6: Gestión Menstrual 2. Y planeación y diseño de cuadernillo informativo: Menstrúo con dignidad. Tolimán			
Actividad	Descripción de la actividad	Resultados o productos de la actividad	Medios de verificación
Sesión 1: El Ciclo menstrual	-Planeación de actividades: diseño de carta descriptiva para el control de las actividades y seguimiento de objetivos. -Proceso de gestión: búsqueda de un espacio óptimo para llevar a cabo la sesión, así como el diseño de logística para acordar tiempo y fecha -Ejecución: Llevar a cabo la sesión conforme a los objetivos planteados	-Conocimientos para identificar el proceso del ciclo menstrual, así como las características que componen la vulva y el útero.	-Fichas de atención de la actividad -Evidencia fotográfica de la actividad -Cronograma de trabajo y orden del día
Sesión 2: Elaboración del	-Planeación de actividades: diseño de carta	Herramientas para al diseño e implementación	-Fichas de atención de la actividad

<p>calendario menstrual</p>	<p>descriptiva para el control de las actividades y seguimiento de objetivos. -Proceso de gestión: búsqueda de un espacio óptimo para llevar a cabo la sesión, así como el diseño de logística para acordar tiempo y fecha -Ejecución: Llevar a cabo la sesión conforme a los objetivos planteados</p>	<p>del calendario menstrual</p>	<p>-Evidencia fotográfica de la actividad -Cronograma de trabajo y orden del día</p>
<p>Sesión 3: Alteraciones del ciclo Menstrual</p>	<p>-Planeación de actividades: diseño de carta descriptiva para el control de las actividades y seguimiento de objetivos. -Proceso de gestión: búsqueda de un espacio óptimo para llevar a cabo la sesión, así como el diseño de logística para acordar tiempo y fecha -Ejecución: Llevar a cabo la sesión</p>	<p>Conocimientos para identificar las alteraciones ciclo menstrual</p>	<p>-Fichas de atención de la actividad -Evidencia fotográfica de la actividad -Cronograma de trabajo y orden del día</p>

	conforme a los objetivos planteados		
Sesión 4: Salud Menstrual	<p>-Planeación de actividades: diseño de carta descriptiva para el control de las actividades y seguimiento de objetivos.</p> <p>-Proceso de gestión: búsqueda de un espacio óptimo para llevar a cabo la sesión, así como el diseño de logística para acordar tiempo y fecha</p> <p>-Ejecución: Llevar a cabo la sesión conforme a los objetivos planteados</p>	Identificación y conocimiento conocen los padecimientos de endometriosis y ovario poliquístico	<p>-Fichas de atención de la actividad</p> <p>-Evidencia fotográfica de la actividad</p> <p>-Cronograma de trabajo y orden del día</p>
Sesión 5: Gestión menstrual 1	<p>-Planeación de actividades: diseño de carta descriptiva para el control de las actividades y seguimiento de objetivos.</p> <p>-Proceso de gestión: búsqueda de un espacio óptimo para llevar a cabo la sesión,</p>	Conocimiento de la diversidad de productos de gestión menstrual e identifican sus aspectos positivos y negativos (Toallas de tela, tampones, toallas desechables, pantaletas menstruales)	<p>-Fichas de atención de la actividad</p> <p>-Evidencia fotográfica de la actividad</p> <p>-Cronograma de trabajo y orden del día</p>

	<p>así como el diseño de logística para acordar tiempo y fecha</p> <p>-Ejecución: Llevar a cabo la sesión conforme a los objetivos planteados</p>		
<p>Sesión 6: Gestión Menstrual 2</p>	<p>-Planeación de actividades: diseño de carta descriptiva para el control de las actividades y seguimiento de objetivos.</p> <p>-Proceso de gestión: búsqueda de un espacio óptimo para llevar a cabo la sesión, así como el diseño de logística para acordar tiempo y fecha</p> <p>-Ejecución: Llevar a cabo la sesión conforme a los objetivos planteados</p>	<p>Conocimiento y la diversidad de productos de gestión menstrual e identifican sus aspectos positivos y negativos. (Copa menstrual, disco menstrual, esponja marina y sangrado libre)</p>	<p>-Fichas de atención de la actividad</p> <p>-Evidencia fotográfica de la actividad</p> <p>-Cronograma de trabajo y orden del día</p>

Paso 4: Objetivo Específico 3

Objetivo Específico 3. Visibilizar a nivel comunitario la menstruación como un asunto de salud pública y una problemática social			
Producto: 1 campaña informativa (feria de salud y dignidad menstrual) y 1 presentación del cuadernillo informativo.			
Actividad	Descripción de la actividad	Resultados o productos de la actividad	Medios de verificación
Feria de Salud y dignidad menstrual	<p>-Planeación de actividades: diseño de orden del día de las actividades a realizar durante la jornada</p> <p>-Proceso de gestión: búsqueda de un espacio óptimo para llevar a cabo la campaña, así como el diseño de logística para búsqueda del inmobiliario requerido, recurso humano y financiero y la gestión de fechas con el área correspondiente</p> <p>-Ejecución: Llevar a cabo la campaña conforme a los objetivos planteados</p>	Conocimientos sobre Educación y Gestión Menstrual en la comunidad para verla como asunto de salud pública.	<p>-Fichas de atención de la actividad</p> <p>-Evidencia fotográfica de la actividad</p> <p>-Cronograma de trabajo y orden del día</p>
Presentación de cuadernillo informativo	<p>-Planeación de orden de actividades para presentación de cuadernillo</p> <p>-Proceso de gestión: Búsqueda de recursos financieros que</p>	Herramientas para abordar el tema de la menstruación dentro de las familias.	<p>-Relación de personas beneficiarias del cuadernillo informativo</p> <p>-Evidencia fotográfica</p>

	<p>impulsen la impresión del cuadernillo.</p> <p>Planeación del espacio para presentación dentro la feria de salud y menstruación digna.</p> <p>Gestión de inmobiliario</p> <p>-Ejecución: Llevar a cabo la presentación</p>		
--	--	--	--

3.3. Metas del proyecto

Objetivos específicos	Metas
<p>Objetivo 1</p> <p>Facilitar herramientas a las familias y a la comunidad sobre Educación Menstrual para construir una perspectiva informada de la menstruación a partir del replanteamiento de los prejuicios y estereotipos de género.</p>	<p>80% de familias con conocimientos de conceptos y elementos introductorios a la Educación Menstrual</p> <p>80% familias sensibilizadas y con herramientas para reconocer a la menstruación como un tema que contribuye a prevenir la violencia de género y el pleno desarrollo de las infancias y adolescencias y personas menstruantes</p> <p>80% de las familias con herramientas para comprender la importancia que tiene su intervención en la socialización del significado la menstruación.</p> <p>80% de las familias con conocimientos para acompañar el proceso de la menarquía y diferenciarla del inicio de la vida sexual y reproductiva</p>
<p>Objetivo 2</p> <p>Brindar información sobre Educación y Gestión Menstrual</p>	<p>80% con conocimientos para identificar el proceso del ciclo menstrual, así como las características que componen la vulva y el útero.</p> <p>80% de familias con herramientas para al diseño e implementación del calendario menstrual</p>

	<p>80% de familias con conocimientos para identificar las alteraciones ciclo menstrual</p> <p>80% de familias que identifican y conocen los padecimientos de endometriosis y ovario poliquístico</p> <p>80% de familias que conocen y la diversidad de productos de gestión menstrual e identifican sus aspectos positivos y negativos</p>
<p>Objetivo 3</p> <p>Visibilizar a nivel comunitario la menstruación como un asunto de salud pública y una problemática social</p>	<p>80% de personas atendidas durante la feria de salud y dignidad menstrual</p> <p>80% de personas con conocimientos sobre Educación y Gestión Menstrual</p> <p>80% de personas beneficiadas con el cuadernillo informativo Menstrúo con dignidad. Tolimán</p>

3.4. Indicadores de efectos del proyecto

Matriz de indicadores de efectos del proyecto

Indicador con enfoque de democratización familiar	Género	Generacional
Derechos Humanos	Las familias cuentan con información consciente, bajo la perspectiva de educación menstrual, transfeminista y de prevención a la violencia de género	Las y los integrantes de los grupos familiares visibilizan la importancia que tiene hablar sobre menstruación desde una perspectiva informada y consciente, para el libre desarrollo de las infancias y cuerpos menstruantes
Autonomía	Autonomía para que las infancias y cuerpos menstruantes conozcan	Libre decisión de las infancias y cuerpos menstruantes sobre su

	sobre el cuerpo y sus procesos y lograr un agenciamiento como libre decisión sobre el cuidado y gestión menstrual	cuerpo, sin estigma o roles y estereotipos de género que se asocian a la menstruación.
Equidad de género	Las familias reconocen la importancia de trabajar el tema de la menstruación como un tema que suma a tener sociedades lejos de la violencia y discriminación por género en relación con el sagrado impuesto a lo femenino	Las y los integrantes del grupo familiar tienen igualdad de condiciones para lograr un libre desarrollo y un conocimiento sobre su cuerpo y procesos sin importar que habiten el grupo cuerpos con útero que se les impongan ciertos valores sociales

3.5. Criterios de valoración del proyecto

Matriz de criterios de viabilidad social	
Viabilidad Social	El proyecto de intervención tiene posibilidad de obtener el interés del grupo de población objetivo, ya que hay iniciativa por parte de algunas compañeras en conocer más sobre el ciclo menstrual y sobre las alternativas de gestión menstrual que posibilita a transformar la perspectiva de la menstruación.
Pertinencia	Abordar y diseñar proyectos de menstruación es innovador, ya que recientemente organizaciones de la sociedad civil, organismos internacionales, empresas y Estado han dado la importancia a reconocer el tema como un asunto de interés público.
Participación	Hay posibilidad de renuencia por parte de las y los acompañantes del proceso de la menstruación, sin embargo, las compañeras jóvenes de 20 a 29 años tienen interés en conocer el proceso del ciclo menstrual y los tipos de gestión.
Eficacia	Este rubro depender de la colaboración de las compañeras jóvenes y sus acompañantes en el

	proceso de la menstruación para colaborar en construir una perspectiva informada de la menstruación
Eficiencia	Dependerá de los recursos económicos que se requieren para lograr los objetivos del proyecto de intervención.

3.6. Sostenibilidad del Proyecto

Matriz de sostenibilidad del proyecto

Opciones y medidas	Descripción
Capacidad de los/las agentes	Trabajo de formación y aprendizaje continuo para los facilitadores en temas de educación menstrual, democratización familiar, género y diversidad sexual.
Programa de seguimiento	Planeación y diseño de una línea de seguimiento con las compañeras jóvenes y las y los integrantes de la familia que acompañan el proceso de la menstruación.
Grupo de acompañamiento entre mujeres jóvenes	Espacio de escucha y acompañamiento con mujeres, para en conjunto crear conocimientos significativos y aprendizajes colectivos.
Vinculación con instituciones, organizaciones y/o colectivas	Trabajo colaborativo con otras colectivas de Educación Menstrual en el Estado de Querétaro.
Capacitación en la metodología	Formación de otros sectores agentes de socialización como docentes, servidores públicos, personal del sector salud.
Sistematización y estandarización	Sistematización del proyecto de intervención para que su réplica en otros municipios, Estados y países.

3.7. Modelo de implementación y gestión del proyecto

3.7.1 Ciclo de Implementación y gestión

Las fases del ciclo de implementación están encaminadas a su sostenimiento a lo largo del período propuesto, así como su seguimiento. Las directrices generales del modelo son: planeación, organización, dirección y control, dando detalle a cada una de estas para mejor cumplimiento del proyecto.

1. Identificación de la problemática
2. Planeación del proyecto de intervención
3. Gestión de los recursos
4. Organización de las actividades
5. Ejecución/dirección de las actividades
6. Control de las actividades
7. Evaluación de resultados
8. Seguimiento

3.7.1.1 Esquema del ciclo de implementación y gestión

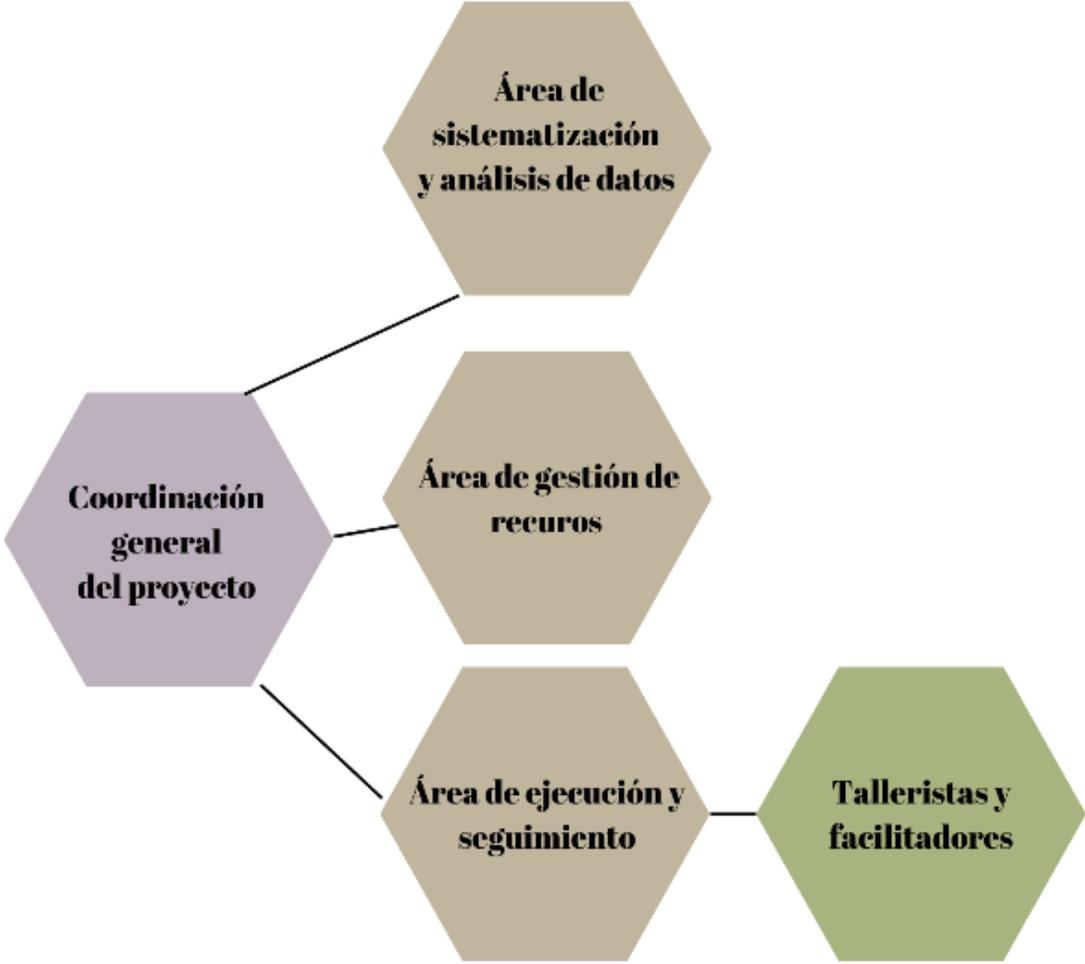


3.7.1.2. Descripción de cada elemento que integra el ciclo

Elemento del ciclo que integra	Descripción
Identificación de la problemática	A partir de los resultados de proceso diagnóstico a partir del enfoque de democratización familiar con la finalidad de prevenir la violencia de género y la violencia intrafamiliar.
Planeación de la intervención	Diseño y planeación de actividades que sumen a las problemáticas que se suscitan dentro de los grupos familiares, con perspectiva feminista, de género, educación menstrual y democratización familiar.
Gestión de los recursos	Se requiere de recursos para la ejecución e implementación del proyecto de intervención. (financieros, humanos, tecnológicos, entre otros)
Organización de actividades	Se requiere del diseño de un organigrama para planeación de actividades y el cumplimiento de los objetivos.
Dirección y ejecución de las actividades	Ejecución de actividades por personal previamente capacitado.
Control y monitoreo de las actividades	Coordinación para el monitoreo de la ejecución de las actividades.
Evaluación de los resultados	Indicadores para la valoración de los objetivos planteados.
Seguimiento	Brindar seguimiento y monitoreo para evaluar y reconocer las oportunidades de mejora.

3.7.2 Plan de gestión del proyecto

Este apartado muestra la estructura organizativa que facilita la dirección y administración de las actividades que comprenden el proyecto de intervención, así como las actividades de gestión.



3.7.2.1. Estructura organizativa

3.7.2.2. Actividades de gestión

3.7.3 Plan de implementación 3.7.3.1. Plan anual de trabajo (PAT)

Relación de actividades con los objetivos planteados	Actividades	Recursos	Responsables	Cronograma
Objetivo específico 1: Construir en conjunto con las familias narrativas de la menstruación para resignificarla y vivirla de forma informada.	-Introducción: Taller Educación Menstrual (importancia de visibilizar el tema dentro de las familias)	Computadora Proyector Plumones Papel Craft	Especialista en Familias y Prevención de la Violencia Persona auxiliar	Mes 1
	-Charla informativa: La Menarca y la Salud Sexual y reproductiva	Computadora Proyector Plumones Papel Craft	Especialista en Familias y Prevención de la Violencia Persona auxiliar	Mes 1
Objetivo específico 2: Brindar información sobre Educación y Gestión Menstrual	-Charla informativa y taller: El ciclo menstrual y elaboración del calendario menstrual	Computadora Proyector Plumones Papel Craft Ejemplo Calendario Menstrual	Especialista en Familias y Prevención de la Violencia Persona auxiliar	Mes 2
	-Charla informativa: Alteraciones del ciclo y salud menstrual	Computadora Proyector Plumones Papel Craft	Especialista en Familias y Prevención de la Violencia Persona auxiliar	Mes 3
	-Charla informativa: Gestión Menstrual (productos para el sangrado)	Computadora Proyector Plumones Papel Craft Productos de gestión menstrual	Especialista en Familias y Prevención de la Violencia Persona auxiliar	Mes 4
Objetivo específico 2 y 3	-Elaboración de cuadernillo: Menstruar con dignidad Tolimán	Computadora Proyector Plumones Papel Craft	Especialista en Familias y Prevención de la Violencia Persona auxiliar	Mes 5
Objetivo específico 3: Visibilizar a nivel comunitario la menstruación como un asunto de salud pública y una problemática social	-Feria de Salud y Dignidad Menstrual y entrega de cuadernillo	Computadora Proyector Plumones Papel Craft	Especialista en Familias y Prevención de la Violencia Persona auxiliar	Mes 5

3.7.5 Plan económico financiero

Actividad	Rubro	Tipo de gasto	Costo Total	Fuentes Financiamiento
Planeación y organización de las actividades	Recursos humanos, tecnológicos	Honorarios (2 personas)	\$30,000.00	público y/o privado
Dirección y ejecución de las actividades	Recursos humanos, tecnológicos	Honorarios (2 personas)	\$30,000.00	público y/o privado
Control y monitoreo de las actividades	Recursos humanos, tecnológicos	Honorarios (2 personas)	\$30,000.00	público y/o privado
Papelería, materiales e impresiones de material para la realización de las actividades	Recursos Materiales	Insumos y papelería	\$10,000.00	público y/o privado
Consumo de alimentos para terceras personas y servicio de coffee break	Recursos Materiales	Servicio de alimentos para terceras personas	\$10,000.00r	público y/o privado
TOTAL: \$110,000.00				

Referencias

- Aguilar, A. (2022) Tejido diverso. (Contra) narrativas menstruales desde Abya Yala. Editorial Catafixia.
- Alarcón, M. (2005). Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación. Revista colombiana de Obstetricia y Ginecología, Vol.56 (N.1), 35-45.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=195214314005>
- Beauvoir, S. (1987). El segundo sexo. Buenos Aires: Siglo xx.
- Bohannan, Paul (1992). Para raros, nosotros: Introducción a la antropología cultural. Ediciones Akal.
- Botello H; Casado M (2015) Miedos y temores relacionados con la menstruación: estudio cualitativo desde la perspectiva de género. Universidad Federal de Santa Catarina Brasil, Vol 24 (1) 13-21.
<https://www.redalyc.org/pdf/714/71438421002.pdf>
- Bourdieu, P. (1994). El espíritu de familia. Razones prácticas. Sobre la teoría de la acción, 126-138
- Cabnal, L. (2010) Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala. Editorial: ACSUR-Las Segovias
- Calveiro, P. (2005). Familias y poder. Argentina: Libros de la Araucaria S.A.
- Castro, R. "Violencia de género", en Conceptos clave en los estudios de género, Vol. 1, coord. Hortensia Moreno y Eva Alcántara (México, UNAM-CIEG, 2019) pp. 339-354
- Delgado Álvarez, Carmen (2010). Raíces de la Violencia de Género. En Manual de lucha contra la violencia de género (pp. 43-64).
- Esteinou, Rosario (2008). Tipos de familia en México del siglo XX. En Familias y culturas en el espacio latinoamericano, Ana Vera Estrada y David Robichaux (comp.). México: Universidad Iberoamericana y Centro de Investigación y Desarrollo de la Cultura Cubana Juan Marinello.
- Esteinou, R. (2004). El surgimiento de la familia nuclear en México. CIESAS.

- Federici, Silvia. (2010). Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria. Traficantes de Sueños: Madrid. PDF.
<https://www.traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Caliban%20y%20la%20bruja-TdS.pdf>
- González de la Rocha, Mercedes (coord.) (1999). Divergencias del modelo tradicional: hogares de jefatura femenina en América Latina. México: Ciesas, y Plaza y Valdés.
- Giddens, A. (2000). Un mundo desbocado. Taurus.
_____ (1998). Sociología. Alianza Editorial
- Guevara, I. (2022) Nuevas formas de violencia
- Hobsbawm, E (1994) Historia del siglo xx. Buenos Aires: Critica.
- Lagarde, M. (1990). Identidad femenina. Universidad Nacional Autónoma de México
- Segalen, Martine (2014). Sociología de la familia. Argentina: EUDEM.
_____ (2008). De la memoria familiar a la memoria colectiva: apuntes sobre la práctica de la genealogía. En Ana Vera Estrada y David Robichaux (comp), Familias y culturas en el espacio latinoamericano México: Universidad Iberoamericana y Centro de investigación y desarrollo de la cultura cubana Juan Marianello.
- Schmukler, S. B, X. A. Sierra y M. del Rosario Campos (2009) “El enfoque de democratización familiar: una estrategia de intervención en políticas públicas para la prevención de violencia familiar” en Beatriz Schmukler S. y Xosefa A. Sierra, Democratización familiar en México: experiencias de un proyecto de prevención de la violencia familiar, México: Instituto Mora. pp. 309-350
- Radl, R (2010) Derechos humanos y género. Cad. Cedes, Campinas, vol. 30, (81), p. 135-155.
<https://www.scielo.br/j/ccedes/a/BhZdCYRhjNpszkNWMGy34yv/?format=pdf&lang=es>

Anexos

Anexo 1: Formatos de entrevista individual a profundidad a mujeres jóvenes de 20 a 29 años



Narrativas en torno a la menstruación dentro de familias con mujeres jóvenes del municipio de Tolimán, Qro: un análisis desde la educación menstrual y la democratización familiar

Entrevista Individual a profundidad a mujeres jóvenes de 20-29 años

FECHA: _____

HORA: _____

FOLIO: _____

Objetivo:

Conocer la construcción del discurso aprendido acerca de la menstruación con mujeres jóvenes a partir de su contexto, de las experiencias personales, familiares y sociales.

1- Información General

Género : _____ Edad : _____ Ocupación : _____

Lugar de origen : _____ Lugar de residencia : _____

Nivel de estudios : _____

2- Datos de la Unidad Doméstica

2.1. Integrantes

2.1.1. Total de integrantes: _____

2.1.2. Jefa/e del hogar: _____

2.1.3. Lugar que ocupa la entrevistada: _____

2.1.4. Datos descriptivos de la U.D :

N°	Parentesco	Edad	Ocupación	Escolaridad

2.2. Prácticas socioculturales

2.2.1. Etnicidad:

	No se entienden, ni habla	Se entiende, no se habla	Se entiende y se habla	Quién (abuela/abuelo/ambos)
¿Tus abuelos/as hablan (o hablaba) alguna lengua indígena?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
¿Tu madre/padre habla o hablaba alguna lengua indígena?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
¿Tu hablas alguna lengua indígena?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Independientemente de la lengua, ¿te consideras parte de una comunidad indígena?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No	¿Por qué? _____	

2.2.2. Religión:

	No	Sí	Quién (abuela/abuelo/ambos)	¿Cuál?
¿Tu abuelo/abuela profesa alguna religión?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
¿Tus padre/ madre profesa alguna religión?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
¿Profesas actualmente alguna religión?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____

3.- Contexto sociocultural

1.- A grandes rasgos, ¿podrías describirme cómo es Tolimán? ¿A qué se dedican las personas? ¿Qué actividades culturales y religiosas realizan?

2.- ¿Formas parte o practicas alguna actividad cultural o religiosa en Tolimán?

Sí

No

¿Cuál? _____

3.- ¿Cómo definirías a las familias Tolimanenses?

4.- ¿Cuáles consideras que son las principales problemáticas que enfrentan las mujeres en el municipio de Tolimán?

5.- ¿Cuáles consideras que son las problemáticas sobre sexualidad que enfrentan las mujeres de Tolimán?

4.- Narrativas de la menstruación sobre el cuerpo

6.- ¿Qué información escuchaste sobre la menstruación antes de la llegada de tu primer sangrado?

¿Qué edad tenías? : _____

¿De quién lo escuchaste? : _____

7.- ¿Cuál era tu percepción general de lo que significaba la menstruación antes de que llegara tu primer sangrado?

	¿Qué edad tenías?	¿Hubo alguien que te explicó que pasaba con tu cuerpo?	¿Quién te explicó?	¿Cambio alguna dinámica en tu vida?	¿Sentiste que las personas te trataran diferente?
8.- Cuando llego tu primer menstruación...		Sí / No		Sí / No ¿Cuál?	Sí / No ¿Quiénes?

9.- ¿Podrías describirme el día de tu primera menstruación? ¿Cómo lo viviste? ¿Cómo te sentiste?

	Dolor	Inflamación	Incomodidad	Cambios de humor	Fatiga	Flujo abundante	Otro:
10.- ¿Actualmente cómo vives tu menstruación?	<input type="checkbox"/>						

11.- Cuando estas en tu periodo menstrual ¿Puedes hacer todas tus actividades como cotidianamente las harías?	No	Sí	Especifica, qué actividades dejas de hacer:
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

5.- Percepción de la gestión y sangre menstrual

12.- Durante tu sangrado ¿qué productos utilizas? (puedes elegir varias opciones)

Toalla Desechable
 Tampones
 Toalla de Tela
 Copa Menstrual
 Otro: _____

13.- ¿Conoces los siguientes productos de gestión menstrual?	No	Sí	¿Cuál es tu opinión?
Toallas de Tela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Copas menstruales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Disco menstrual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Pantaleta Menstrual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

13.- ¿Conoces tu sangre menstrual?	No	Sí	No sé
Color	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Presencia de coágulos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.- Narrativa de la menstruación en la familia

14.- ¿Cómo consideras que es la percepción de tu familia acerca de la menstruación?

Positiva
 Tabú
 Negativa
 No se habla
 Otro: _____

¿Por qué? _____

15.- ¿Te sientes libre de poder expresar que estas menstruando con todos los integrantes de tu familia?

SÍ
 NO

16.- ¿Con quiénes integrantes de tu familia te sientes más cómoda hablando del tema de la menstruación? (puedes elegir varias opciones)

Mamá
 Papá
 Tía
 Abuela
 Otro: _____

¿Por qué? _____

17.- ¿Te has sentido invalidada por tus opiniones, decisiones y/ o emociones, por estar menstruando dentro de familia?

SÍ
 NO

¿Podrías narrar alguna historia donde te haya sucedido?

18.- ¿Alguna vez has dejado de estar en alguna actividad con tu familia por estar menstruando?

SÍ
 NO

¿Cuál? _____

19.- ¿Consideras que dentro de tu familia el tema de la menstruación solo debe ser un tema de mujeres?

SÍ
 NO

¿Por qué? _____

20. ¿Qué tan de acuerdo esta tu familia con el uso de los siguientes productos de gestión menstrual?	No lo conocen	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Toallas de tela	<input type="radio"/>				
Copas menstruales	<input type="radio"/>				
Disco menstrual	<input type="radio"/>				
Pantaleta Menstrual	<input type="radio"/>				
Tampones	<input type="radio"/>				
Toallas sanitarias	<input type="radio"/>				

21.- ¿Consideras que puede ser violenta la percepción de la menstruación en tu familia?

SÍ

NO

¿Por qué? _____

6.- Narrativa de la menstruación en tu comunidad

22.- ¿Cuál consideras que es la percepción de Tolimán acerca de la menstruación?

Positivo

Tabú

Negativo

No se habla

Otro. _____

23.- ¿Qué tabúes has escuchado sobre la menstruación en Tolimán? (Puede ser algo que escuchaste en la calle, en la escuela, en el trabajo, etc).

24.- ¿Estando en la calle, en la escuela o en el espacio público viviste alguna situación que te incomodara por estar menstruando?

SÍ

NO

¿Podrías narrar alguna historia donde te haya sucedido?

25.- ¿Alguna vez dejaste de participar en una actividad comunitaria por estar menstruando?

SÍ

NO

¿Cuál? _____

26.- Que tan de acuerdo estas con siguientes afirmaciones

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

La opinión de las personas de Tolimán sobre la menstruación tiene relación con la religión que profesan

La opinión de las personas de Tolimán sobre la menstruación tiene relación con sus usos y costumbres

La opinión de las personas de Tolimán sobre la menstruación tiene relación con el contexto rural e indígena

21.- ¿Consideras violenta la percepción que tiene Tolimán acerca de la menstruación?

SÍ

NO

¿Por qué? _____

27.- ¿Cómo le explicarías a tu niña interior qué es la menstruación?

Anexo 2: Formatos de entrevista individual a acompañantes del proceso de la menstruación



Narrativas en torno a la menstruación dentro de familias con mujeres jóvenes del municipio de Tolimán, Qro: un análisis desde la educación menstrual y la democratización familiar

Entrevista individual a profundidad a acompañantes del proceso menstrual

FECHA: _____

Objetivo:

Conocer las herramientas y elementos con las que cuentan las personas acompañantes en el proceso de socialización sobre la menstruación

1.- Información General

Género : _____ Edad : _____ Ocupación : _____
 Lugar de origen : _____ Nivel de estudios : _____

2.- Narrativas de la menstruación sobre el cuerpo de las acompañantes

1.- ¿Qué escuchó sobre la menstruación antes de la llegada de tu menarquía?

¿Qué edad tenía? : _____

¿De quién lo escuchó? : _____

2.- ¿Cuál era su percepción general de qué era la menstruación antes de que llegara su menarquía?

¿Qué edad tenía?	¿Le explicaron que pasaba con su cuerpo?	¿Quién le explicó?	¿Cambio alguna dinámica en su vida?	¿Sintió que las personas le trataron diferente?
------------------	--	--------------------	-------------------------------------	---

3.- Cuando llego su menarquía...

Sí / No

Sí / No
¿Cuál?

Sí / No
¿Quiénes?

4.- ¿Podría describirme cómo fue el día en el que llegó su menarquía?

Dolor Inflamación Incomodidad Cambios de humor Fatiga Flujo abundante Otro:

5.- ¿Cómo vive/vivió su menstruación?

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

6.- Sí pudiera describir cómo vive/ vivió su menstruación en tres palabras, ¿cuáles serían?

1	2	3
---	---	---

7.-¿Puede o pudo hacer todas tus actividades cotidianas cuando estaba en los días de menstruación?

¿Por qué? _____

SÍ NO

2- Percepción de la gestión y sangre menstrual

8.- ¿Qué productos utiliza/utilizaba para captar su sangre menstrual?

Toalla Desechable
 Tampones
 Toalla de Tela
 Copa Menstrual
 Otro: _____

9.- ¿Conoce los siguientes productos menstruales?

	No	Sí	¿Cuál es su opinión?
Toallas de Tela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Copas menstruales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Disco menstrual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Pantaleta Menstrual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

10.- ¿Conoce los siguientes aspectos de su sangre menstrual?

	No	Sí	No sé
Color	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Presencia de coágulos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3.- Narrativa de la menstruación en su comunidad

11.- ¿Cuál consideras que es la percepción de tu comunidad acerca de la menstruación?

12.- ¿Qué mitos o tabúes has escuchado sobre la menstruación en Tolimán?

13.- ¿Estando en la calle, en la escuela o en el espacio público viviste alguna situación que te incomodara por estar menstruando?

SÍ NO

¿Podrías narrar alguna historia donde te haya sucedido?

14.- ¿Alguna vez dejaste de participar en una actividad comunitaria por estar menstruando?

SÍ NO

¿Cuál? _____

15.- Que tan de acuerdo estas con siguientes afirmaciones	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
La opinión de las personas de Tolimán sobre la menstruación tiene relación con la religión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La opinión de las personas de Tolimán sobre la menstruación tiene relación con sus usos y costumbres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La opinión de las personas de Tolimán sobre la menstruación tiene relación con el contexto rural e indígena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4.- Experiencia como acompañante en el proceso de la menstruación

16.- Como acompañante, ¿Hablo o platicó sobre el proceso de la menstruación, antes de la llegada del primer sangrado?

SÍ

NO

¿Por qué? _____

17.- ¿Podría narrarme el día de la primera menstruación de la persona que acompañó?

18.- ¿Explicó sobre lo que pasaba con su cuerpo a su acompañante en día de su primer sangrado?

SÍ

NO

¿Por qué? _____

19.- En el caso afirmativo de la pregunta anterior ¿Cómo explicó a su acompañante sobre lo que era la menstruación?

20.- ¿Qué sentimientos y emociones tuvo al momento de tener que explicar el proceso del ciclo menstrual? ¿Puede decirme las tres emociones principales que le atravesaron en ese momento?

1

2

3

21.- Tenías dudas acerca de la información que estaba brindando sobre el ciclo menstrual?

SÍ

NO

¿Cuáles? _____

22.- Cambiaría algo de la información que brindó a su acompañante sobre el ciclo menstrual?

SÍ

NO

¿Por qué? _____

Anexo 3: Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARA LA PARTICIPACIÓN EN LA RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN COMO PARTE DEL PROYECTO:

Narrativas en torno a la menstruación dentro de familias con mujeres jóvenes del municipio de Tolimán, Qro: un análisis desde la educación menstrual y la democratización familiar

A cargo de:
Joscelyn Aguilar Feregrino

La presente investigación se lleva cabo en el tránsito de estudio de la Especialidad en Familias y Prevención de Violencia, posgrado de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Autónoma de Querétaro con apoyo del Consejo Nacional para la Ciencia y Tecnología CONACYT. Quiero compartirte que el propósito de esta investigación es conocer qué se dice de la menstruación dentro de las familias con mujeres jóvenes de Tolimán en un rango de edad de 20 a 29 años; para ello realizaré algunas entrevistas a profundidad con mujeres jóvenes menstruantes y con mujeres que acompañaron a su hija, a su nieta, a su sobrina en la primera menstruación.

La información obtenida será tratada únicamente para fines de esta investigación por lo que me comprometo a hacer uso responsable y ético de lo aquí compartido. Así mismo respetaré en todo momento la confidencialidad y el anonimato, así como siempre te he de solicitar tu autorización para grabar en audio esta entrevista.

Si tienes alguna duda sobre este proyecto puedes externarla el momento que lo desees. También si te parece incomoda alguna pregunta o no te sientes en libertad de responder, se respetará la omisión de tu respuesta. Por último, quiero resaltarle el profundo respeto a la información recibida y agradezco la confianza y tu tiempo brindado.

Te brindaré una copia de este documento y te anexo mi información de contacto para cualquier duda y/o aclaración.

☎ 4411376455

✉ joscelyn.aferegrino@gmail.com

Nombre de la entrevistada:

Firma

Fecha: / / _____