

MENSTRUACIÓN DIGNA

en situaciones de movilidad



INTRODUCCIÓN

El contexto neoliberal en los países de América Latina y el Caribe, África y Asia, provoca violencias, económicas, políticas, de género, culturales, ambientales y de servicios, que son vividas de forma acentuada y diversa por las niñas, adolescentes, mujeres y todas las personas que menstrúan.

Migrar y desplazarnos, es muchas veces la opción más viable o incluso la única posible para cuidarnos y buscar condiciones de vida digna. Esto implica mudarnos de espacios, cultura, amistades e incluso de familia, pero nosotras vivimos en ciclos y menstruamos vayamos donde vayamos.

Este material es una invitación al autoconocimiento y al reconocimiento de los saberes migrantes para gestionar nuestros ciclos menstruales. Busca decir en voz alta que menstruar en dignidad es un derecho para las niñas, adolescentes, mujeres y todas las personas migrantes que menstrúan. Queremos hablar de ciclos menstruales libremente mientras reconocemos nuestros caminos y cruzamos fronteras en busca de una vida digna.

¿QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL?

El ciclo menstrual es un proceso biológico en el cual nuestros poderosos órganos sexuales comienzan a producir óvulos debido a cambios hormonales. Cuando el óvulo madura, al no ser fecundado muere y sale a través del canal vaginal por la vulva en forma de sangre menstrual. La sangre menstrual, además de glóbulos rojos, blancos y células madre, tiene tejido endometrial: pielecita de la vagina, agua y otros fluidos vaginales.

El ciclo menstrual varía en su duración, puede durar desde 21 hasta 35 días aproximadamente y el sangrado de 2 a 7 días. Dentro del ciclo se pueden llegar a experimentar cambios en el cuerpo como el crecimiento de senos, caderas y más vello.

¡Todxs somos diferentes! Hay niñas que a los 9 años tienen su primera menstruación llamada menarquía, y sabemos de jóvenes de 15 años que aún no tienen su primera menstruación.

Hay ciclos menstruales sanos en adolescentes que duran entre 21 y 45 días y en mujeres adultas entre 21 y 31 días.

Los ciclos menstruales pueden llegar a ser irregulares por diversos motivos, desde desequilibrios hormonales, estrés o motivos emocionales, hasta distintas afecciones; si han pasado más de 45 días y eres menor, o si han pasado más de 38 días y eres adulta, será necesario que acudas al servicio médico.





Hay dos hormonas (sustancias que segregan nuestros cuerpos) encargadas de regular el proceso de la menstruación: la progesterona y el estrógeno. Estas hormonas se activan para mantener sana nuestra piel y cabello (estrógeno), para dar mantenimiento a nuestros huesos y metabolismo (progesterona).

También el estrógeno suele sentirse como alegría, picardía y mucha energía, y la progesterona como calma y reflexión. ¡El ciclo menstrual es un proceso que forma parte del camino de nuestras vidas!



NUESTRA MENSTRUACIÓN

según el ciclo lunar

Nuestras cuerpos son integradas principalmente por agua. Por lo cuál la luna tiene una gran influencia sobre ellas y nuestros ciclos menstruales, así como sobre las mareas en el planeta.

A través de la observación y el registro de las experiencias de las mujeres en relación con la luna y sus ciclos, se han generado aproximaciones y entendimientos generales sobre el desarrollo de la vida y la energía de manera circular, ascendente en espiral y cíclica.



Los efectos y potenciales sobre la menstruación en determinada fase se describen de manera breve a continuación:



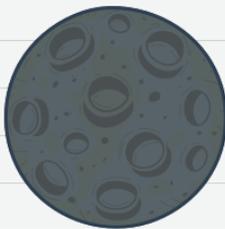
Luna llena

Fase expresiva.
Tiempo para
desarrollar.



Luna creciente

Fase dinámica,
terminar y
organizar.



Luna nueva

Fase reflexiva.
Sanar y
descansar.



Luna menguante

Fase de
liberación,
planear e iniciar.

¡Te invitamos a observar y registrar tus lunas!

FASES

del ciclo menstrual

El ciclo menstrual tiene tres fases, comienza con un sangrado (menstruación), que marca el primer día de la fase folicular:



Fase Folicular:

(antes de la liberación del óvulo) se da el desprendimiento de las capas superiores del endometrio y el óvulo es expulsado por la vagina en forma de sangre menstrual



Fase Ovulatoria:

(liberación del óvulo) el óvulo recorre la trompa uterina hasta el útero.



Fase Lútea:

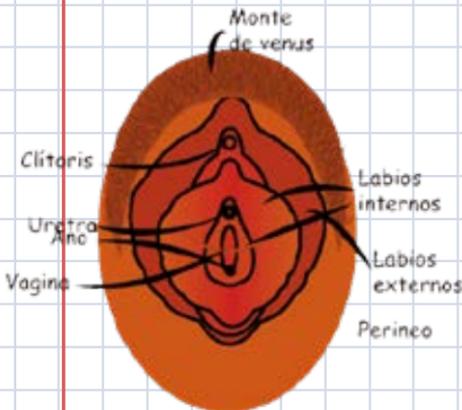
(después de la liberación del óvulo) el óvulo recorre la trompa de falopio hacia el útero, si no es fecundado se prepara para salir.

CONOCE TU CUERPO Y TU SEXUALIDAD

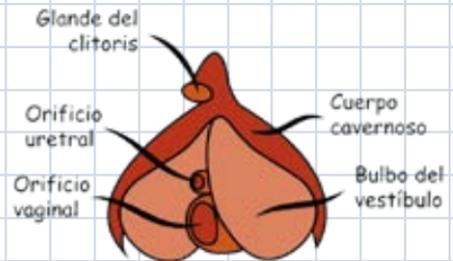
Te invitamos a mirarte y autoexplorarte, a descubrir estrategias para vivir tu sexualidad, tu placer y tu menstruación de la manera más cálida posible. Con cada ciclo menstrual nos volvemos más fuertes.

Recuerda que tus preguntas siempre son válidas.

La vulva



El clítoris



CÓMO GESTIONAR UNA MENSTRUACIÓN dignamente en un proceso de movilidad

Primero es importante conocer tus ciclos para tener claras tus fechas y lunas.

En segundo lugar, es importante tomar en cuenta que tienes derecho a vivir dignamente tu menstruación, por lo que tienes derecho al acceso a productos de gestión menstrual tales como toallas, copas menstruales, un espacio limpio y seguro, así como a servicios de salud para tratar cualquier problema que enfrentes con tu ciclo, estos derechos se explican claramente en la **Ley de Migración** publicada en el Diario Oficial de la Federación de México (Última Reforma DOF 29-04-2022).

Aquí te compartimos algunos artículos de dicha ley que son de tu interés si eres migranta y persona menstruante en México:



Artículo 2: “respeto irrestricto de los derechos humanos de los migrantes (...) con especial atención a grupos vulnerables como menores de edad, mujeres, indígenas, adolescentes y personas de la tercera edad, así como a víctimas de delito”. Esto quiere decir que como migranta y persona menstruante tienes todo el derecho a ser respetada en tu integridad física y emocional.



Artículo 6: “el Estado mexicano garantizará a toda persona extranjera el ejercicio de los derechos y libertades reconocidos en la Constitución, en los tratados y convenios internacionales de los cuales sea parte el Estado mexicano y en las disposiciones jurídicas aplicables, con independencia de su situación migratoria”.



Artículo 7: “El libre tránsito es un derecho de toda persona y es deber de cualquier autoridad promoverlo y respetarlo”.



Artículo 8: “Los migrantes tendrán derecho a recibir cualquier tipo de atención médica, provista por los sectores público y privado, independientemente de su situación migratoria, conforme a las disposiciones legales y reglamentarias aplicables. Los migrantes independientemente de su situación migratoria, tendrán derecho a recibir de manera gratuita y sin restricción alguna, cualquier tipo de atención médica urgente que resulte necesaria para preservar su vida”. Esto último quiere decir que si te encuentras en una situación delicada de salud, incluyendo la salud de tu ciclo menstrual, tienes derecho a recibir atención médica gratuita y digna.



TOALLA SANITARIA

reutilizable

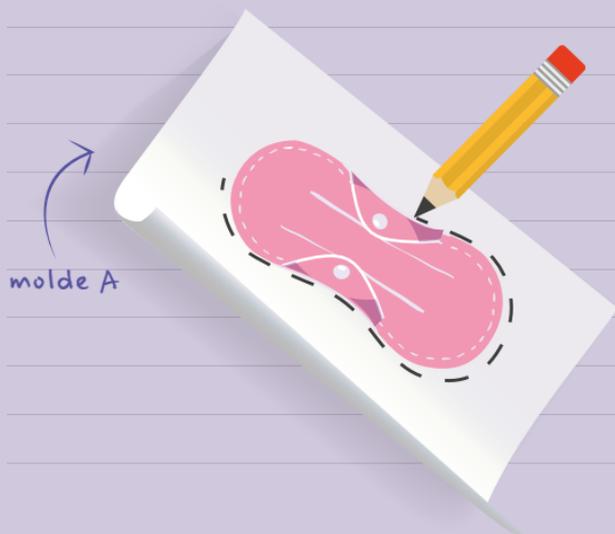
Aquí te proporcionamos un manual sencillo para que puedas fabricar tus propias toallas de algodón para menstruación reutilizables.

Para fabricar una toalla reutilizable necesitarás los siguientes materiales:

- Tela estampada algodón 100%, es la que irá en el exterior de nuestra tela.
- Microfibra o toallita absorbente de algodón.
- Tela cubrecolchón repelente de líquidos.
- Lápiz o pluma.
- Plumones lavables (si es posible).
- Cartulina o 2 hojas blancas.
- Tijeras.
- Agujas.
- Hilo del color de la tela.
- Alfileres.
- Broche, botón o velcro.
- Una toalla menstrual desechable del tamaño que uses regularmente.

INSTRUCCIONES

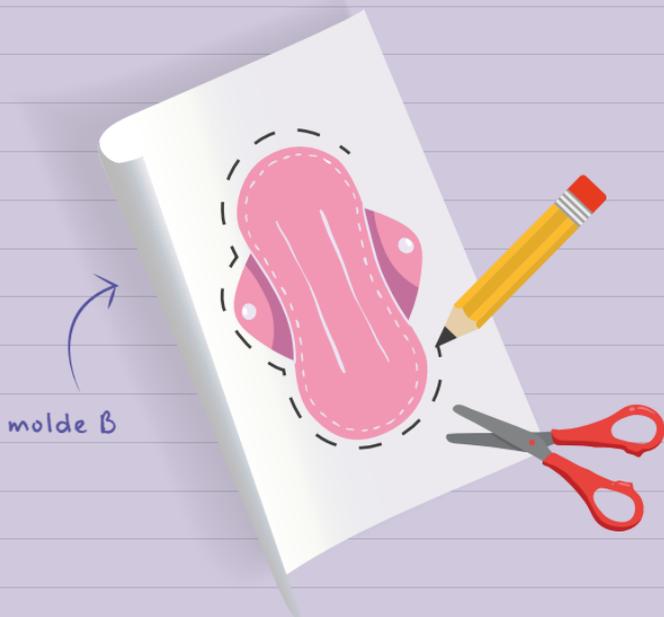
1. Sacar de la bolsa la **toalla desechable**.
2. Cortar **dos pedazos de cartulina tamaño carta** o preparar sus dos hojas blancas tamaño carta.
3. Colocar la **toalla desechable sobre la cartulina** u hoja, de forma que quede centrada.
4. **Colocar la toalla desechable** de modo que quede solo la parte absorbente en la hoja (sin alas y sin el sobrante que tiene en todo el contorno).
5. Puedes trazar la mitad de la toalla solamente, luego, puedes doblar la hoja a la mitad y cortar siguiendo su trazo. Éste será nuestro **molde A**.



6. Desdobra la hoja y ya **tendrás el molde** de la parte interior de tu toalla.

7. **Repite la operación del punto 4** en la otra hoja, pero ahora contempla el área de las alas y un centímetro más del contorno de la toalla completa para la costura. Ahora ya tienes el segundo molde que es para la tela exterior. Éste será nuestro molde B.

8. **Recortar ambos moldes.**



9. Poner el molde B encima de la tela estampada de algodón 100%, trazar todo el contorno, incluyendo las alas y el área de costura, repetir esta acción en otro pedazo de la tela.

También **trazar este molde** en la tela cubrecolchón impermeable. Deben quedar dos capas de tela estampada y una de cubrecolchón, todas del mismo tamaño.



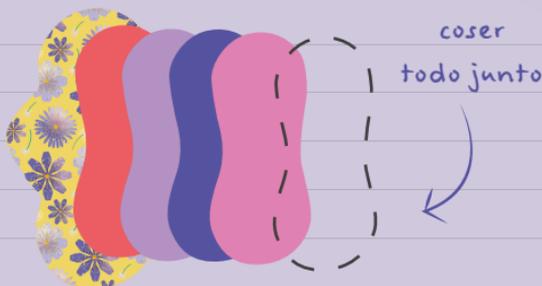
10. Emplear el molde A para **cortar tres, cuatro o cinco capas** de la tela de toalla absorbente de algodón. El número de capas depende de qué tan absorbente tiene que ser nuestra toalla: pensar si será para día o noche y tomar en cuenta nuestro flujo menstrual.



11. Acomodar las telas de toallas, una encima de la otra, **sujetar con alfileres y proceder a coser** todas juntas. Luego, coser sobre la tela de algodón estampada. Se pueden sujetar con alfileres.

12. **Retiramos** los alfileres cuando terminemos de coser.

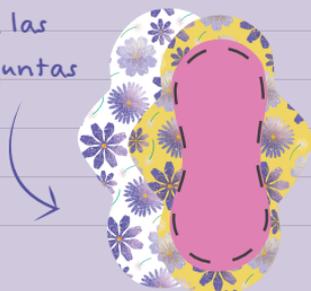
13. Al terminar de coser, **hacer un nudo** para que la costura no se deshaga.



14. Poner en la parte de atrás de esta pieza, la otra capa de tela estampada de algodón. Es importante que el estampado quede cara con cara de las dos piezas.

15. **Sujetar todas las piezas con alfileres** para que no se muevan.

sujeta las
partes juntas



16. **Coser todo el contorno** por la orilla. Coser el contorno de las alas también.

17. Dejamos sin coser un área de unos **5 cm** y volteamos nuestras piezas.

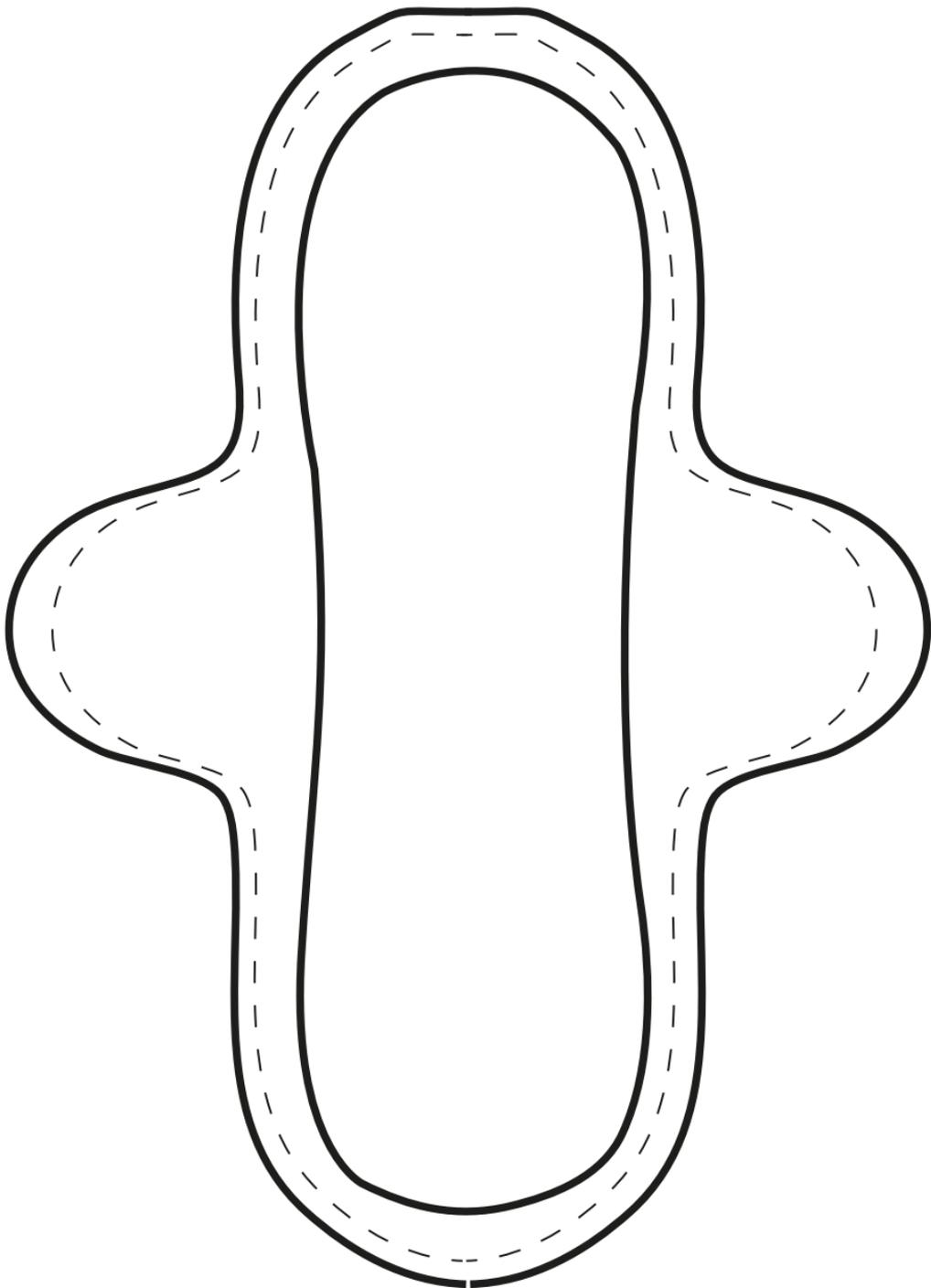
18. Con ayuda de una pluma, lápiz o de las tijeras, **estirar toda la tela por dentro**, de modo que no nos queden bolas en el interior.

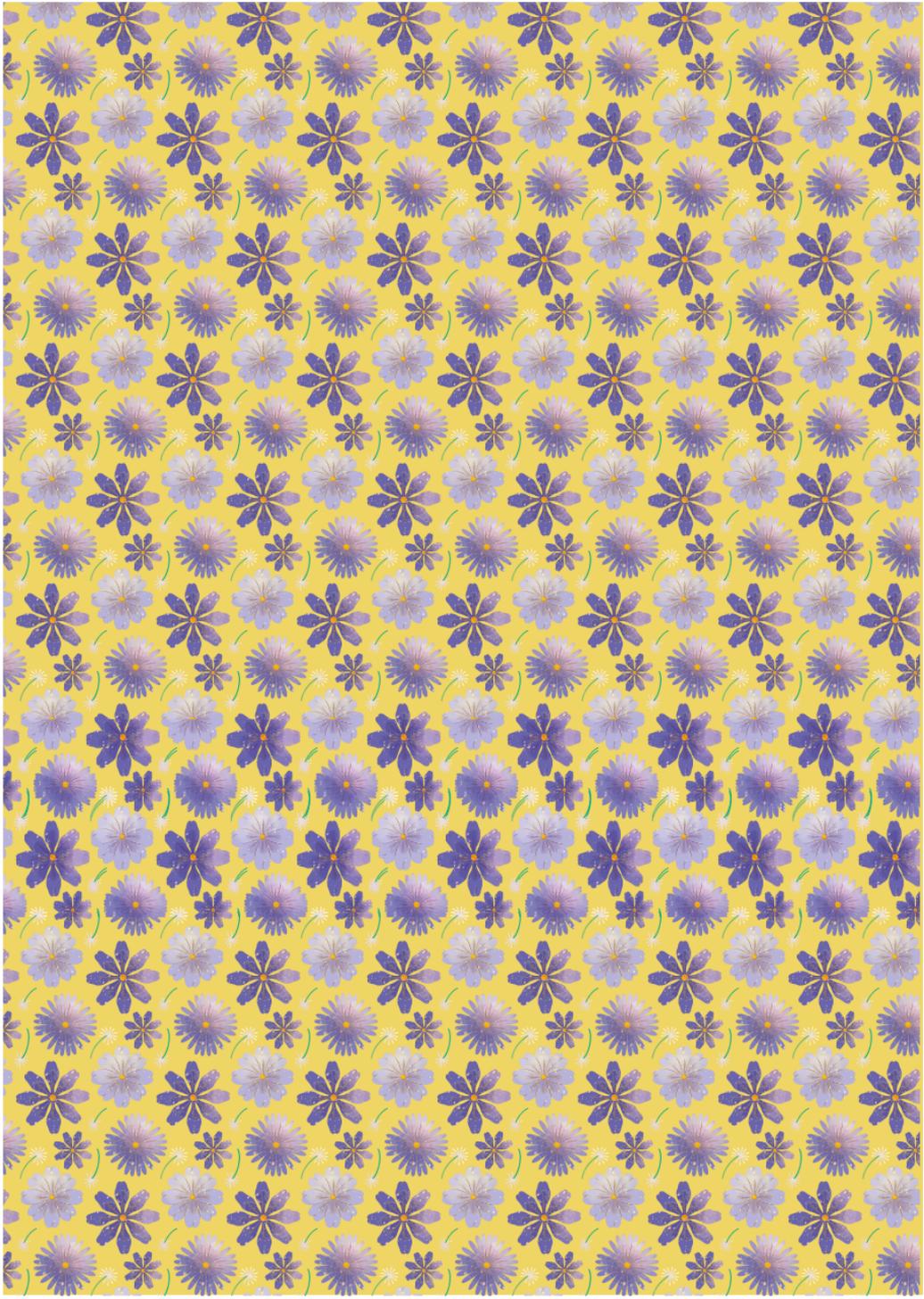


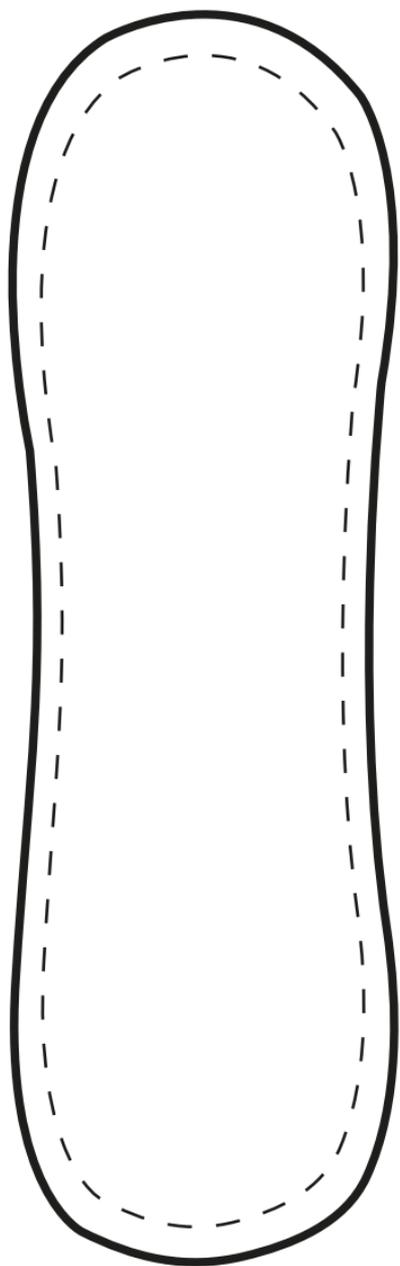
19. Es opcional **planchar la toalla** para que tome forma.

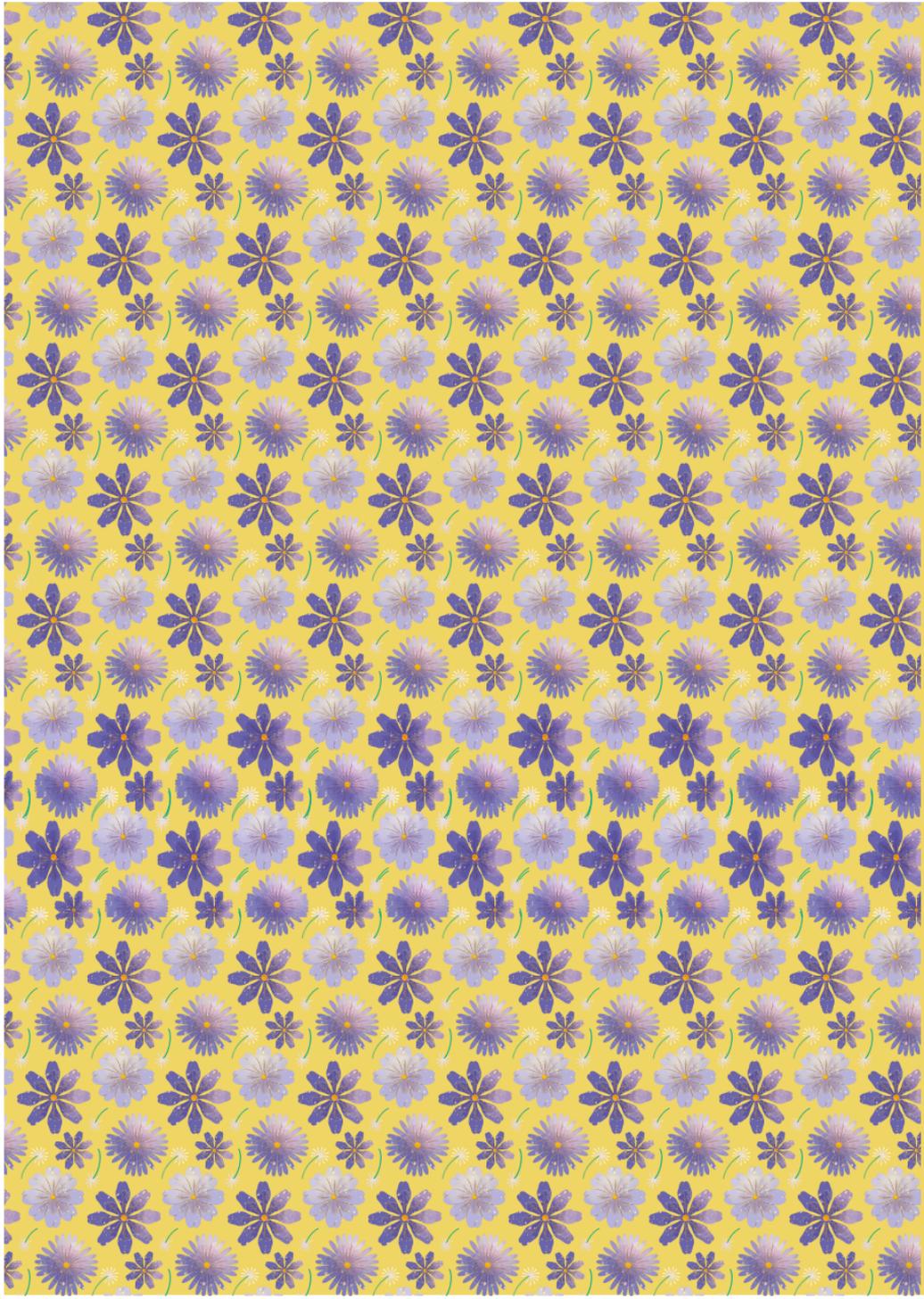
20. **Coser** todo el contorno por la orilla.

21. En la parte de las alas, **puedes pegar un cuadrito de velcro** o si sabes hacer un ojal, puedes realizarlo y poner un botón, si cuentas con broches de presión también son buena opción.

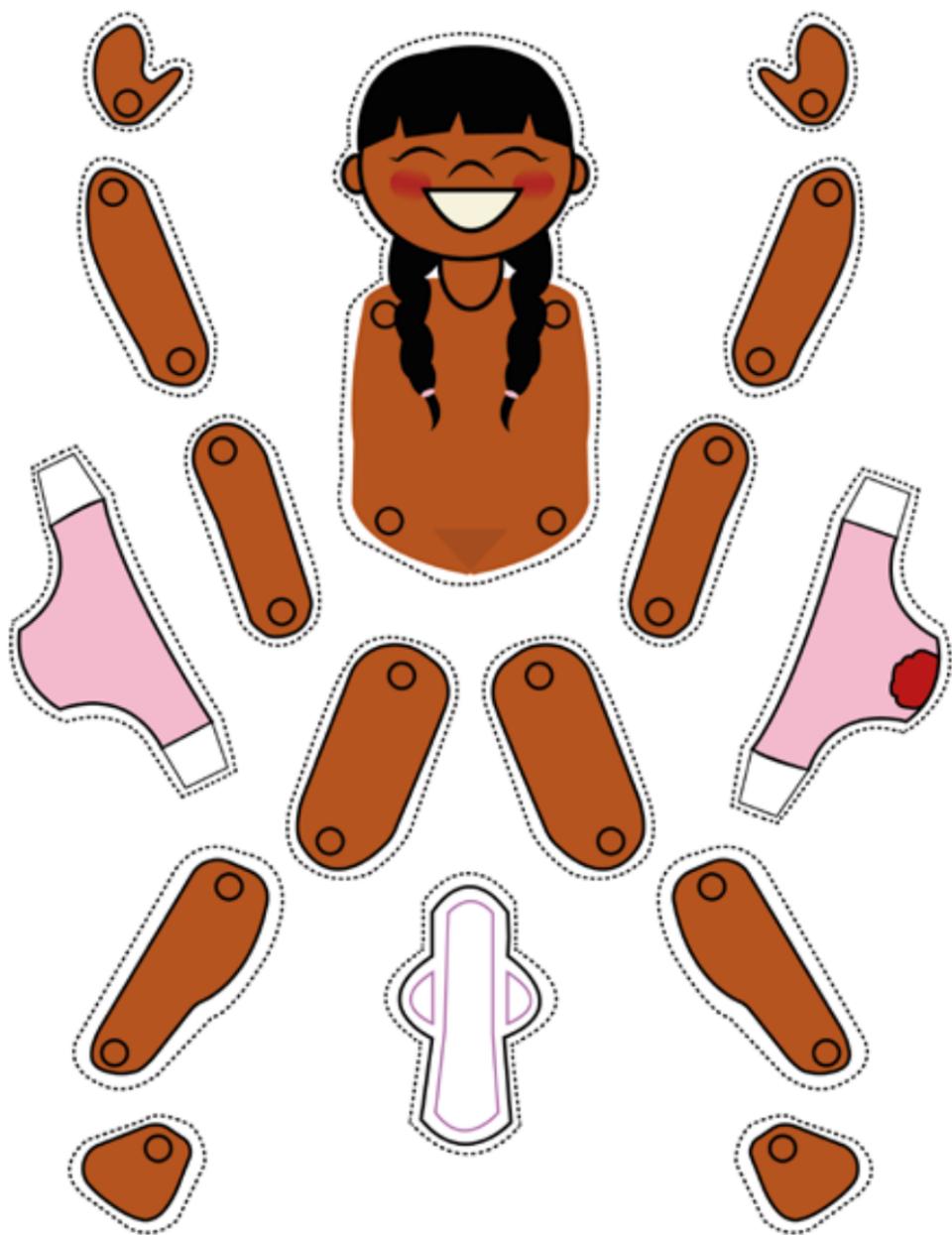








MUÑECA DE PAPEL



¿Qué es el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual es un proceso biológico por cuando nuestros poderosos órganos sexuales comienzan a producir óvulos debido a cambios hormonales. Cuando el óvulo madura, al no ser fecundado, muere y sale a través del canal vaginal por la vulva en forma de sangre menstrual. La sangre menstrual, además de glóbulos rojos, blancos y células madre, tiene tejido endometrial: pielcita de la vagina, agua y otros fluidos vaginales. El ciclo menstrual dura entre 21-35 días aproximadamente y el sangrado de 2 a 7. Al mismo tiempo hay otros cambios en el cuerpo como el crecimiento de senos, caderas y más vello, es un proceso que forma parte del camino de nuestras vidas.

Somos diferentes. Hay niñas que a los 9 años tienen su primera menstruación (menarquia) y sabemos de jóvenes de 15 años sin menstruar.

Hay ciclos menstruales sanos en adolescentes que duran entre 21-45 días y en mujeres adultas entre 21-35 días.

CLITORIS



CICLO

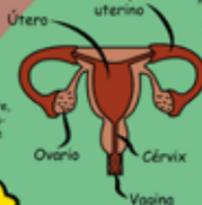
Luna Llena, Fase expresiva, Tiempo para desarrollarse

Ovulatoria El óvulo recorre la trompa uterina hasta el útero

Folículo El óvulo se prepara para salir del ovario

Lútea El óvulo recorre la trompa de falopio hacia el útero. Si no es fecundado se prepara para salir

Luna Menguante, Fase de liberación planear e iniciar



Luna Creciente, Fase dinámica, terminar y organizar

Luna Nueva Fase reflexiva, sanar y descansar

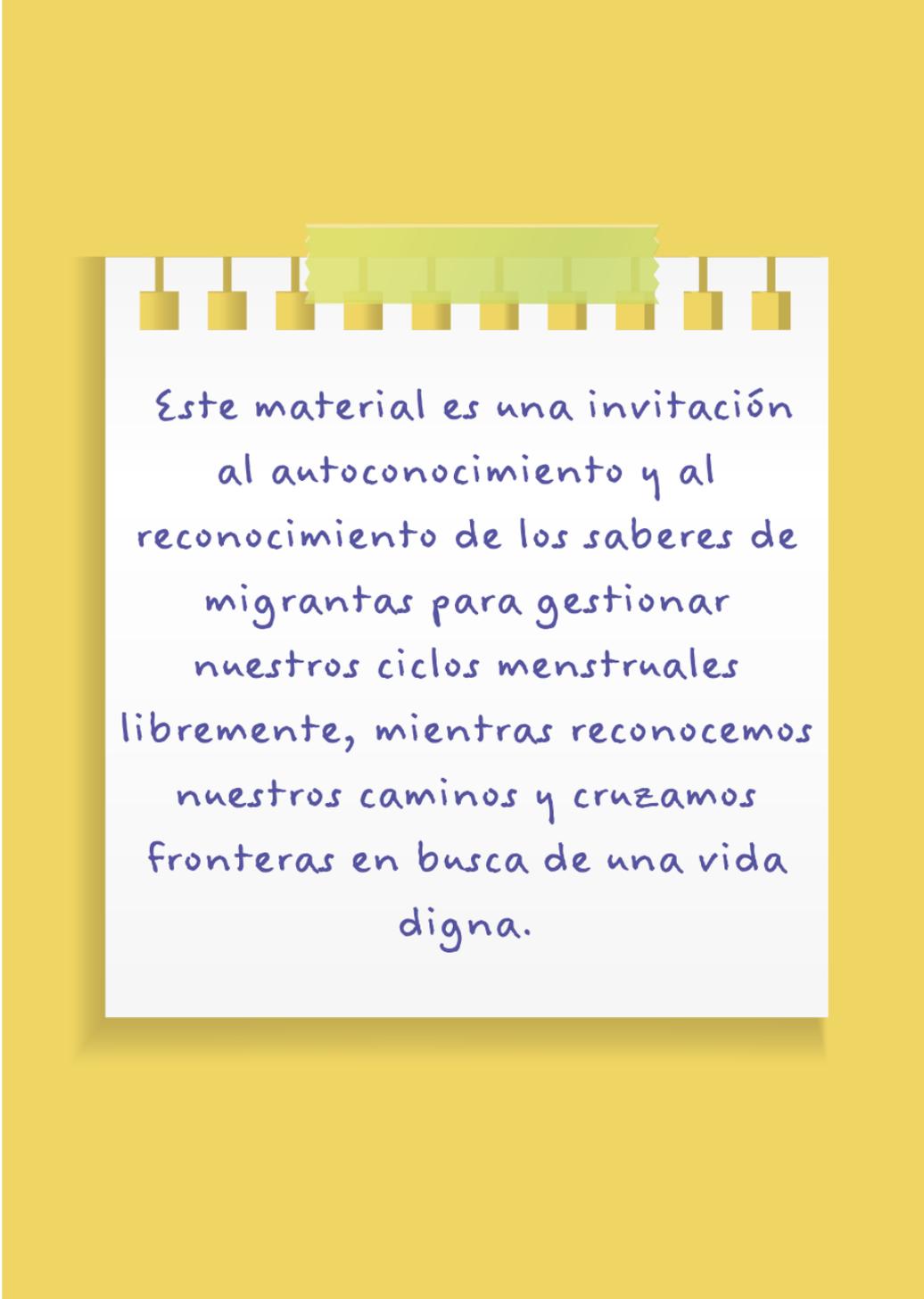
Menstrual El óvulo es expulsado por la vagina junto con el

Te invitamos a mirarte, descubrir y buscar estrategias para vivir tu menstruación de la manera más cálida posible. Porque con cada ciclo menstrual nos volvemos más fuertes. Tus preguntas siempre son válidas.

VULVA



Hay dos hormonas (sustancias que segregan nuestros cuerpos) encargadas de regular el proceso de la menstruación: la progesterona y el estrógeno. Estas hormonas se activan para mantener bella y sana nuestra piel y cabello (estrógeno), para dar mantenimiento a nuestros huesos y metabolismo (progesterona). También el estrógeno suele sentirse como alegría, picardía y mucha energía y la progesterona como calma y reflexión.



Este material es una invitación
al autoconocimiento y al
reconocimiento de los saberes de
migrantes para gestionar
nuestros ciclos menstruales
libremente, mientras reconocemos
nuestros caminos y cruzamos
fronteras en busca de una vida
digna.

CRÉDITOS



Las Vanders

Coordinación, edición e investigación



Colectiva MAPAS y Guatemala Menstruante

Investigación e información de infografía replicada en el texto



Sarahí Limón Ahumada

Diseño de infografías y muñecas de papel



Texthilo, Paulina Domínguez Jacobo

Taller de toallas sanitarias de tela reutilizables



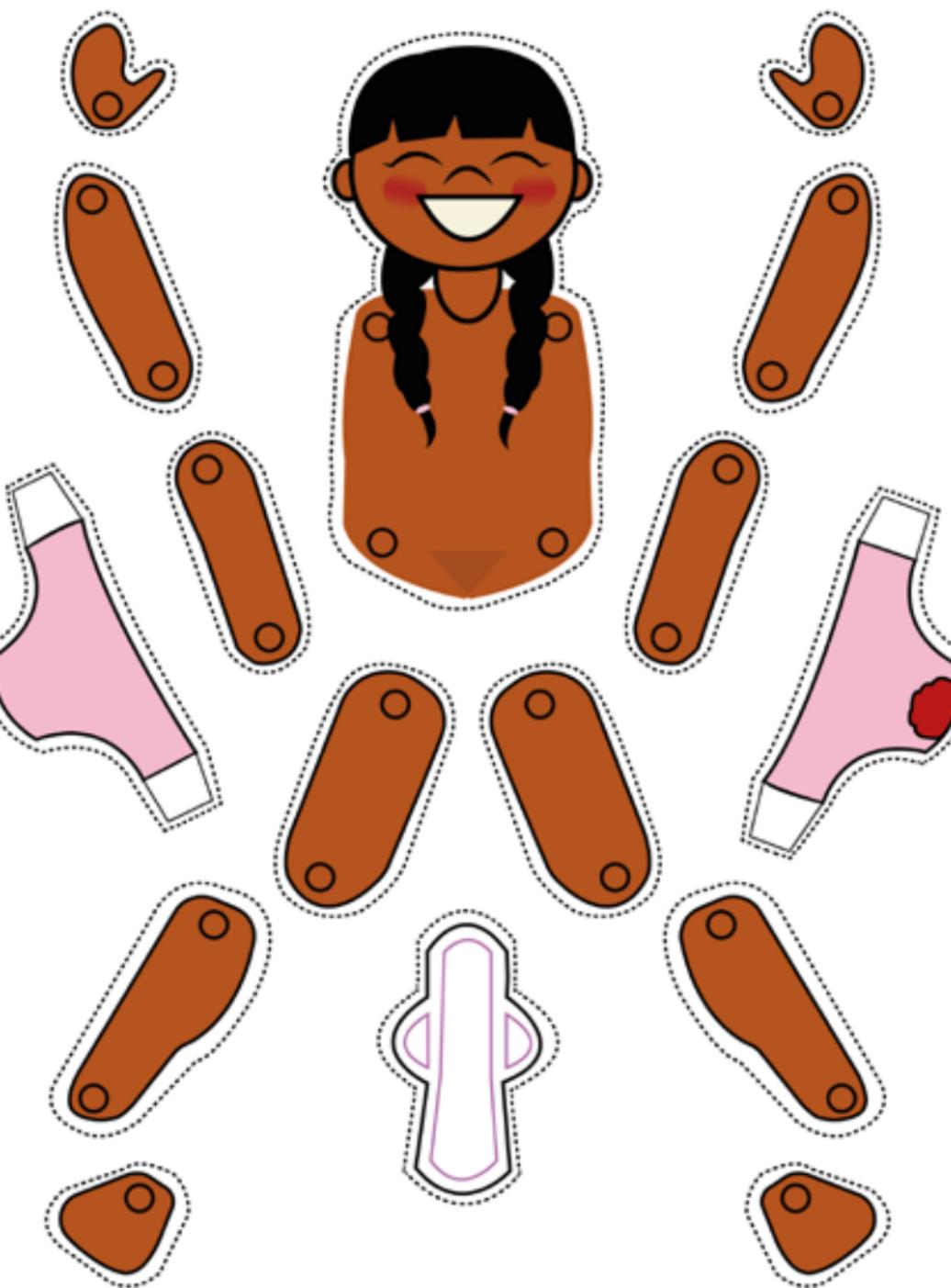
Paola Rodríguez

Diseñador editorial

Este fanzine no hubiera sido posible sin el trabajo de investigación previo, realizado en conjunto por Colectiva MAPAS y Guatemala Menstruante. El taller de Toallas fue impartido en varios espacios de refugio de la Ciudad de México para migrantes, agradecemos a Paulina Domínguez por su colaboración y a los refugios en donde ha sido presentado.

Asimismo, agradecemos infinitamente el apoyo económico brindado por Fondo Semillas y por la Embajada de Australia para la realización de este trabajo.

MUÑECA DE PAPEL



MUÑECA DE PAPEL

