

COLECCIÓN CICLO INVISIBLE

Diagnóstico menstruación, discapacidad y derechos humanos

Menstruación y adolescencias con discapacidad
Educación, cuidados y desigualdad



Tomo
VII



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN



COPRED

COLECCIÓN CICLO INVISIBLE

Diagnóstico Menstruación, discapacidad y derechos humanos

Tomo VII. Menstruación y adolescencias con discapacidad

Educación, cuidados y desigualdad

Clara Marina Brugada Molina
Jefa de Gobierno de la Ciudad de México

César Cravioto Romero
Secretario de Gobierno de la Ciudad de México

Pablo Enrique Yanes Rizo
Secretario de Inclusión y Bienestar Social de la Ciudad de México

Geraldina González de la Vega Hernández
**Presidenta del Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación
de la Ciudad de México**

Colección Ciclo Invisible
Diagnóstico Menstruación, discapacidad y derechos humanos
Tomo I. Gestión Menstrual, discapacidad y derechos
Fundamentos conceptuales, normativos y metodológicos de la colección

Coordinación

Geraldina González de la Vega Hernández

Revisión de contenidos y corrección de estilo

Berenice Vargas Ibáñez

Elizabeth Diana López Montaña

Autoría

Alma Yereli Rolander Garmendia

Equipo de investigación, sistematización y logística

Maribel Ortega Álvarez

Jessica Feregrino

Adriana García Zárate

Norma Angélica Pérez Alba

Diseño

Jazmín Morales Castelán

2026 CONSEJO PARA PREVENIR Y ELIMINAR LA DISCRIMINACIÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Calle Gral. Prim 10, Colonia Centro, Cuauhtémoc, 06010, CDMX

Primera edición: Julio 2026

Derechos de autor: Se permite la reproducción, total o parcial por razones educativas o sin ánimo de lucro, de esta publicación sin la autorización especial del portador de los derechos de autor, siempre y cuando la fuente sea citada. El COPRED agradece recibir una copia de cualquier publicación que utilice este documento de consulta como fuente, No se permite en absoluto hacer uso de esta publicación con fines comerciales o de lucro.

Agradecimiento

Este diagnóstico no habría sido posible sin la generosa participación de las mujeres y adolescentes con discapacidad que compartieron sus vivencias, saberes y emociones en los grupos focales y entrevistas. Su palabra constituye el corazón de este trabajo. A cada una de ellas, nuestro más profundo reconocimiento por su valentía y por sostener una lucha cotidiana por la dignidad, el acceso y el derecho a una menstruación justa.

Índice

Presentación	7
I. Cómo se construyó este tomo	10
II. Hallazgos de la gestión menstrual de adolescencias con discapacidad	12
1. Educación Menstrual Integral (Conocimientos y habilidades)	13
2) Productos e insumos para la gestión menstrual	19
3) Instalaciones y Servicios	22
4) Apoyo social	26
III. Conclusiones y Recomendaciones	32

Presentación

Hablar de menstruación en la adolescencia implica hablar de una etapa decisiva en la construcción del vínculo con el propio cuerpo, en el desarrollo de la autonomía y en el ejercicio de derechos. Es un momento en el que se consolidan aprendizajes, se nombran experiencias y se definen muchas de las relaciones que las adolescentes establecen con sus cuerpos, el cuidado, la intimidad, la escuela, la salud y la vida comunitaria. Cuando esta experiencia se vive sin información clara y accesible, sin apoyos pertinentes y sin entornos que reconozcan la diversidad de necesidades y trayectorias, no solo se dificulta la gestión menstrual cotidiana: se restringe también la posibilidad de transitar esta etapa con confianza, seguridad y dignidad.

La experiencia menstrual permite observar con claridad las desigualdades que atraviesan la vida de las adolescentes con discapacidad. Para muchas de ellas, esta experiencia sigue transcurriendo en entornos que no reconocen plenamente sus necesidades, no escuchan sus voces y no garantizan las condiciones necesarias para vivirla con dignidad, accesibilidad y libertad. Barreras materiales, silencios institucionales, estigmas persistentes y diversas formas de control limitan su autonomía corporal y restringen su participación plena en la vida escolar, familiar y comunitaria.

En este contexto, el adultocentrismo y el capacitismo operan de manera simultánea y refuerzan estas exclusiones. El primero desestima la capacidad de las adolescentes para comprender, expresar y decidir sobre lo que ocurre en sus cuerpos; el segundo reduce la discapacidad a incapacidad, dependencia o necesidad de control. Estas lógicas se traducen en prácticas concretas: información tardía o inaccesible, decisiones tomadas por otras personas, apoyos impuestos sin escucha y entornos que no aseguran privacidad, accesibilidad ni condiciones dignas. Así, lo que debería vivirse con acompañamiento respetuoso, información accesible y reconocimiento de su capacidad de agencia, con demasiada frecuencia se convierte en una experiencia marcada por la dependencia y sobreprotección que desplazan la voz de las adolescentes, restringen su autonomía corporal y debilitan su derecho a decidir sobre sí mismas.

Este tomo de la colección *Ciclo Invisible* parte de una convicción fundamental: las adolescentes con discapacidad son sujetas plenas de derechos, con voz propia, capacidad de agencia y derecho a participar en todas las decisiones que afectan sus vidas. Por ello, este análisis coloca en el centro sus experiencias, percepciones y testimonios, no como un recurso complementario, sino como un punto de partida indispensable para comprender las brechas que persisten y para construir respuestas públicas más justas, accesibles e incluyentes. Escuchar a las adolescentes no es un gesto simbólico; es una condición ética y política para desmontar la invisibilidad que históricamente ha rodeado sus vivencias y para reconocerlas como protagonistas en la producción de conocimiento sobre sus propios cuerpos y realidades.

Los hallazgos de este tomo muestran que la menstruación no puede reducirse al acceso a productos ni pensarse como un asunto privado que cada adolescente debe resolver por sí sola. La experiencia menstrual se entrelaza con el derecho a la información, a la educación, a la salud, a la accesibilidad, a la intimidad, a la participación y a la no discriminación. También pone en evidencia hasta qué punto las instituciones, los entornos escolares, las familias, los servicios y los espacios cotidianos reconocen, o niegan, la diversidad de cuerpos, trayectorias y apoyos que forman parte de la experiencia adolescente. En este sentido, el tomo documenta barreras concretas en el acceso a información comprensible, en la disponibilidad de apoyos, en la privacidad de los espacios, en la accesibilidad de los baños, en la toma de decisiones y en la posibilidad de vivir la menstruación sin vergüenza, sin miedo y sin exclusión.

Nombrar la menstruación desde la experiencia de las adolescentes con discapacidad supone, además, reconocer su dimensión política. Durante demasiado tiempo, el silencio, el estigma y la tutela han organizado las maneras en que esta experiencia es pensada, abordada y gestionada. En ese marco, el adultocentrismo y el capacitismo no solo producen exclusión, sino que también definen quién puede saber, quién puede decidir y quién merece ser escuchada. Cuando se asume que las adolescentes “todavía no entienden”, cuando se interpreta la discapacidad como dependencia permanente o cuando otras personas deciden por ellas, lo que está en juego no es únicamente la gestión

de la menstruación, sino el reconocimiento mismo de su autonomía corporal y de su condición de sujetas de derechos.

Este tomo busca contribuir a esa transformación. No solo visibilizando una realidad históricamente relegada, sino aportando evidencia para fortalecer políticas públicas, prácticas escolares y respuestas institucionales que coloquen en el centro la autonomía, la accesibilidad, la participación y la dignidad de las adolescencias con discapacidad. Porque la menstruación no debería seguir siendo una experiencia atravesada por prejuicios, barreras evitables, silencios impuestos o decisiones ajenas. Y porque garantizar que las adolescentes con discapacidad puedan vivirla con libertad, apoyos adecuados y pleno reconocimiento de sus derechos; es una exigencia impostergable para cualquier sociedad que aspire a la igualdad.

Este tomo no habría sido posible sin la participación generosa, valiente y comprometida de las adolescentes que compartieron sus experiencias, percepciones, dudas, emociones y saberes en el grupo focal. A cada una de ellas, nuestro profundo agradecimiento por su confianza y por hacer de su palabra una fuente indispensable de reflexión, aprendizaje y transformación. Expresamos también un reconocimiento especial a la **Escuela Secundaria Técnica No. 320 “Ignacio León Robles Robles”**, por su apertura y disposición para hacer posible este ejercicio de escucha y análisis, así como por contribuir a colocar en la conversación pública una dimensión de la experiencia adolescente que durante demasiado tiempo ha permanecido silenciada.

I. Cómo se construyó este tomo

Este apartado se sustenta en un enfoque cualitativo, desarrollado mediante un grupo focal con doce adolescentes de entre 12 y 15 años, estudiantes de la Escuela Secundaria Técnica No. 320 “Ignacio León Robles Robles” en la Ciudad de México. La inclusión de diversas condiciones, como discapacidad psicosocial o neurodivergencia, intelectual, visual y múltiple, permitió documentar una pluralidad de vivencias, evidenciando que la gestión menstrual en la adolescencia trasciende cualquier mirada hegemónica, adultocéntrica y capacitista, que suele invisibilizar las necesidades específicas de los cuerpos diversos.

A través de este diálogo colectivo, las participantes compartieron emociones, saberes, estrategias y preocupaciones, visibilizando tanto las condiciones materiales como las dimensiones simbólicas y relacionales que configuran su experiencia. Esta metodología facilitó la identificación de prácticas cotidianas, así como de las desigualdades, silencios y barreras que restringen el ejercicio de sus derechos en una etapa crucial para la construcción de la autonomía corporal y social.

El análisis se estructuró a partir de los cuatro pilares que definen la colección Ciclo Invisible:

- Educación menstrual integral.
- Productos e insumos.
- Instalaciones y servicios.
- Ayudas y apoyos para la gestión menstrual.

Esta organización permite sistematizar los hallazgos y demostrar cómo la falta de accesibilidad, la carencia de información pertinente, la precariedad sanitaria y la insuficiencia de apoyos impactan directamente en la vida de las adolescentes con discapacidad.

De manera transversal, el texto integra una perspectiva de derechos humanos e interseccionalidad. Se reconoce que la edad, el género, la discapacidad y el entorno convergen para generar formas específicas de exclusión. Así, los hallazgos no solo describen trayectorias individuales, sino que denuncian omisiones estructurales en los sistemas educativo, sanitario y comunitario para garantizar una menstruación digna, informada y libre de estigma.

En conjunto, este apartado constituye la base analítica del tomo, situando las voces de las adolescentes como el eje central para comprender las brechas actuales y la urgencia de promover respuestas institucionales que prioricen la autonomía, la accesibilidad y la dignidad.

II. Hallazgos de la gestión menstrual de adolescencias con discapacidad

Las adolescentes participantes del grupo focal tienen entre 12 y 15 años. El 66% tiene entre 13 y 14 años, lo cual coincide con el rango en el que comúnmente ocurre la menarquia en México. Un cuarto del grupo (25%) tiene 12 años.

La presencia de una adolescente de 15 años aporta una mirada más consolidada de su experiencia menstrual, mientras que el resto se encuentra en etapas cercanas al inicio del ciclo. Esta diversidad etaria permite observar distintos niveles de autonomía, comprensión y adaptación a la menstruación, y refuerza la necesidad de abordajes diferenciados por edad, para una educación menstrual más efectiva, respetuosa y accesible.

El objetivo del ejercicio fue conocer sus experiencias, conocimientos y percepciones en torno a la menstruación, particularmente respecto a la edad en que vivieron su menarquia (primera menstruación).

Este espacio de diálogo permitió explorar, desde una perspectiva vivencial, los saberes corporales de las adolescentes, así como identificar oportunidades para fortalecer la educación menstrual temprana, accesible y libre de estigmas.

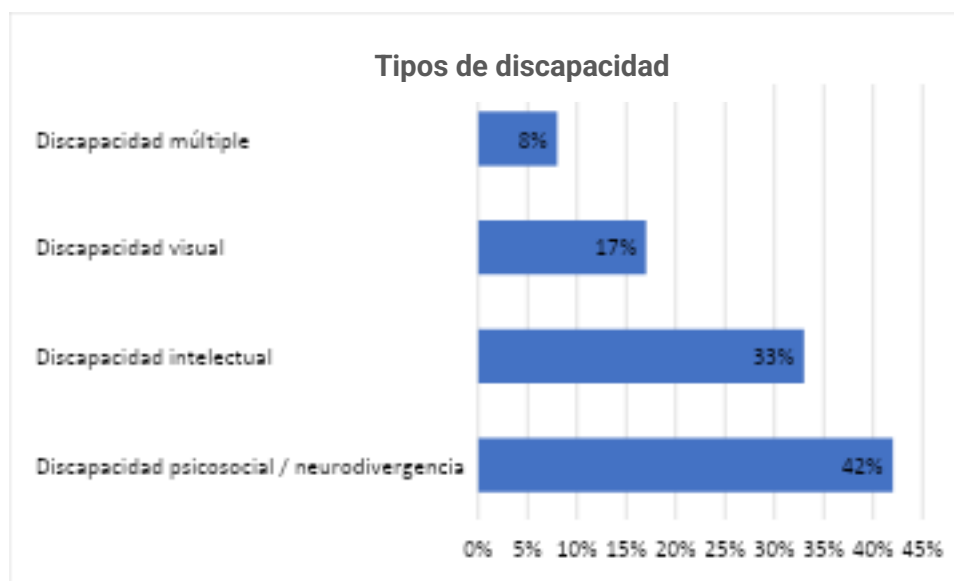
Perfil de participantes por tipo de discapacidad

En el grupo focal participaron 12 adolescentes con distintos tipos de discapacidad, lo cual permitió explorar una diversidad de experiencias y necesidades en relación con la menstruación.

El 42% de las participantes presentó algún tipo de discapacidad psicosocial o neurodivergencia, incluyendo condiciones como Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), Trastorno de Espectro Autista (TEA) o diagnósticos no especificados pero relacionados con el neurodesarrollo. Este grupo representa la mayor proporción del total.

El 33% tenía discapacidad intelectual, incluyendo también casos con necesidades específicas de aprendizaje.

Un 17% correspondía a adolescentes con discapacidad visual, y un 8% con discapacidad múltiple, es decir, que enfrentan más de una condición de forma simultánea.



No se registraron casos con discapacidad física en este grupo, aunque sí se documentaron barreras físicas comunes para acceder a servicios sanitarios escolares.

Esta composición refleja la urgencia de garantizar un enfoque interseccional y diferenciado en la educación menstrual, considerando no solo el género, sino también la diversidad funcional de niñas y adolescentes.

1. Educación Menstrual Integral (Conocimientos y habilidades)

Primera Experiencia Menstrual

La edad de inicio de la menstruación entre las adolescentes participantes varió entre los 10 y 13 años, el 42% señaló haber tenido su primera menstruación a los 13 años, seguido por un 33% que la experimentó a los 12 años. Solo un 8% mencionó haber menstruado a

los 10 años, mientras que el 17% no compartió su edad o aún no había tenido su menarquia.

Estos datos reflejan una importante variabilidad en las experiencias corporales. Aunque las edades coinciden con el rango nacional esperado para la menarquia, la frecuencia a los 13 años destaca la necesidad de que la educación menstrual comience antes de esa edad, anticipándose al inicio del ciclo para que todas las niñas estén informadas y preparadas.

Emociones durante la primera menstruación

Las emociones reportadas por las adolescentes al experimentar su primera menstruación fueron diversas y, en muchos casos, ambivalentes. Las respuestas reflejan tanto la falta de información como la influencia de los entornos familiares, escolares y culturales en la vivencia de este momento.

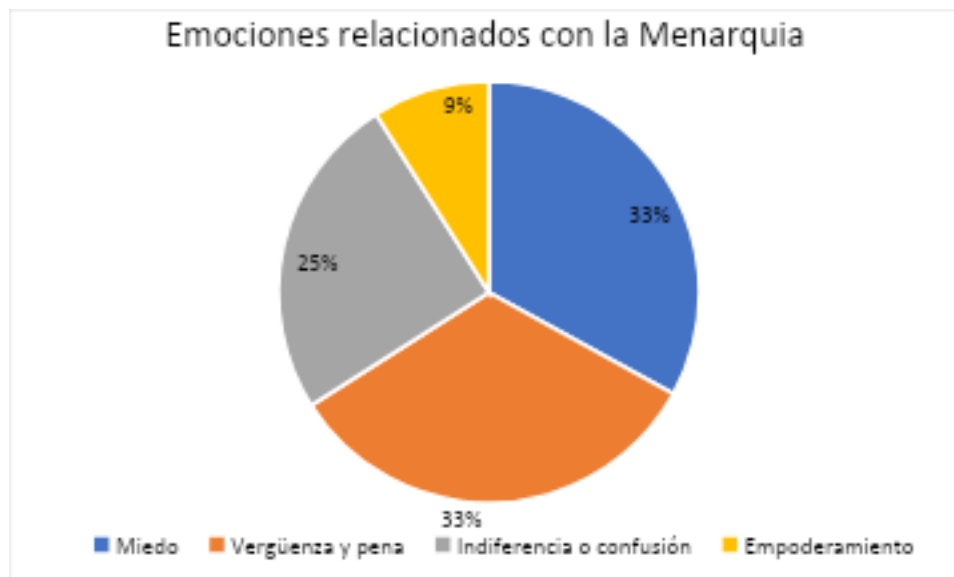
El 33% de las participantes expresó haber sentido miedo, principalmente por no saber qué estaba ocurriendo en su cuerpo.

Un 33% adicional manifestó vergüenza o pena, emociones que suelen estar ligadas al estigma social que rodea a la menstruación. Comentarios como *“Sí me dio pena”* o *“me dio miedo que se dieran cuenta”* evidencian la presión que sienten muchas niñas por ocultar su menstruación.

El 25% reportó indiferencia o confusión, señalando no haber sentido nada especial o no haber comprendido lo que sucedía. Estas respuestas también están vinculadas a la falta de información previa y a la normalización del silencio en torno a la menstruación.

Finalmente, el 9% expresó una emoción positiva: empoderamiento. Para ella, menstruar fue un símbolo de autonomía, al afirmar: *“Sentí que ya mandaba”*.

Estos datos subrayan la necesidad de promover una educación menstrual que no solo informe, sino que también prepare emocionalmente a las niñas, combata el estigma y les permita vivir esta etapa con confianza y dignidad.



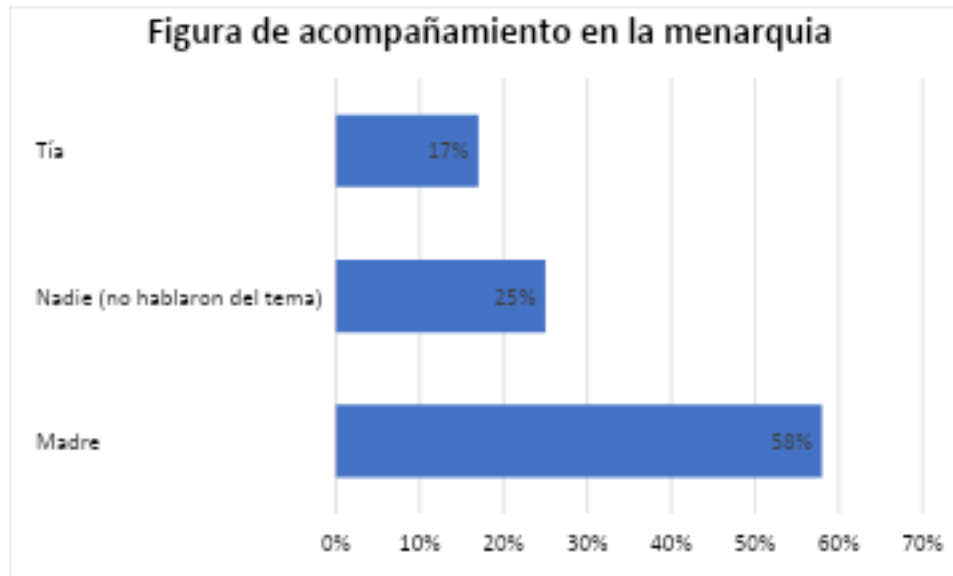
Información y comunicación durante la menarquia

El acompañamiento durante la menarquia fue diverso entre las adolescentes participantes del grupo focal. La mayoría señaló haber recibido apoyo de sus madres, quienes no solo les proporcionaron productos para su menstruación, sino también contención emocional y explicaciones básicas sobre el proceso. Este fue el caso del 58% de las participantes, quienes se sintieron en confianza para comunicar lo que estaban viviendo.

Sin embargo, un 25% no habló con nadie al respecto. Esta falta de comunicación puede estar asociada a la vergüenza, la desinformación o a entornos en los que el tema sigue siendo tabú.

Por otro lado, el 17% mencionó a una tía como figura clave de apoyo, lo que resalta la importancia de contar con redes familiares alternativas más allá del núcleo inmediato.

Estos datos demuestran la importancia de fortalecer las redes de acompañamiento y de generar ambientes seguros donde las niñas y adolescentes puedan hablar sobre su menstruación sin miedo ni vergüenza.



Educación menstrual antes de la menarquia

Las experiencias recogidas muestran una división clara entre quienes sí y quienes no fueron informadas antes de su primera menstruación. El 42% de las adolescentes señaló que no recibió ningún tipo de orientación previa, lo que generó sentimientos de miedo, confusión e incluso pensamientos de enfermedad. Una de ellas compartió: *“A mí nadie me dijo nada, pensé que me estaba muriendo.”*

Otro 42% sí recibió algún tipo de información antes de su menarquia, aunque en muchos casos fue superficial, acelerada o poco clara. Solo el 16% no recuerda con certeza si fue informada.

¿Quién brinda la información?

Al indagar sobre las fuentes de información previas a la primera menstruación, se reveló un panorama fragmentado y desigual. Aunque algunas adolescentes tuvieron acceso a cierta orientación, en muchos casos fue superficial o confusa.

El 33% de las adolescentes señaló a su madre como la persona que les brindó información sobre la menstruación. Sin embargo, los testimonios muestran que estas explicaciones fueron, en ocasiones, apresuradas o poco claras: *“Me lo explicó mi mamá, pero muy rápido.”*



El 17% dijo haber recibido información en la escuela, aunque frecuentemente mediante recursos poco accesibles como videos sin acompañamiento o sin espacio para resolver dudas. Una adolescente expresó: *“En la escuela nos pusieron un video, pero no entendí nada.”*

Solo el 8% identificó a una amiga como fuente de conocimiento, lo que evidencia una débil circulación de información entre pares en esta etapa de la vida.

Por otro lado, un 42% afirmó que nadie les explicó nada antes de menstruar. Este dato refleja una falla estructural en los entornos familiar, educativo y sanitario para garantizar el derecho de las niñas a entender sus cuerpos y vivir su menarquia sin miedo ni confusión.

Este conjunto de datos pone de relieve la necesidad de fortalecer la **educación menstrual desde edades tempranas**, con materiales accesibles, lenguaje claro y espacios seguros para hacer preguntas, especialmente para niñas y adolescentes con discapacidad.

Accesibilidad y adecuación de la información según la discapacidad

Cuando se preguntó a las adolescentes si la información que recibieron sobre la menstruación fue comprensible y adecuada para sus necesidades como personas con discapacidad, la mayoría expresó que no lo fue. El 42% consideró que la información no fue accesible ni adaptada, y relataron que se usaron palabras complejas, explicaciones rápidas o simplemente se les entregaron productos sin mayor orientación:

“Me explicaron, pero usaron palabras que no entendí.”

“No me dijeron nada. Solo me dieron una toalla.”

Solo el 25% la consideró adecuada, mientras que el 33% no supo responder o su situación no aplicaba.

La falta de metodologías inclusivas, materiales en lectura fácil o acompañamiento empático, continúa excluyendo a muchas niñas del conocimiento esencial sobre su salud menstrual.

Tabú o temor para hablar de la menstruación

El estigma menstrual sigue presente en los entornos cercanos de las adolescentes. **El 58% afirmó que percibe un temor social o incomodidad para hablar del tema**, ya sea en la familia, la escuela o con el personal médico.

“A los maestros les da pena hablar de eso” o “En mi casa no hablamos de eso, es como secreto”.

Los testimonios dan cuenta de una cultura de silencio que impacta directamente en el acceso a información clara y oportuna.

Solo el 25% señaló que no percibe ese temor en su entorno, y un 17% no supo responder. Aunque hay avances aislados como el testimonio positivo sobre una médica, el tabú persiste como una barrera estructural que limita el derecho a la educación sexual integral y la vivencia libre de vergüenza durante la menstruación.

2) Productos e insumos para la gestión menstrual

En el grupo focal, todas las adolescentes coincidieron en que usaron toallas desechables en su primera experiencia menstrual y un 75% de las adolescentes mantienen el uso de toallas desechables como principal método para gestionar su menstruación. No se registraron menciones sobre el uso de productos alternativos como copas menstruales, tampones, toallas de tela o calzones menstruales (en ese momento inicial). Sin embargo el 17%, indicó haber probado productos reutilizables, como toallas de tela o calzones menstruales. Sin embargo, estas experiencias fueron escasas y, en algunos casos, mencionadas sin claridad sobre su uso continuo o correcto.

A pesar de que en discusiones generales se hizo referencia a alternativas como los tampones, copa menstrual o el sangrado libre en otros contextos, no se identificaron menciones explícitas a estos productos menstruales por parte de las participantes en este grupo focal.



Estos datos evidencian que **la diversidad de opciones menstruales sigue siendo limitada**, influenciada por los referentes inmediatos, madres, tías o amigas, así como por las narrativas dominantes que privilegian la toalla desechable, así como, por barreras económicas, falta de información accesible y la escasez de condiciones sanitarias adecuadas para el uso y mantenimiento de productos reutilizables. La predominancia del uso de toallas desechables también puede estar relacionada con su distribución escolar o familiar como única alternativa conocida.

"Usamos toallas femeninas grandes."

"Mi mamá me da toallas normales."

Frecuencia de cambio del producto menstrual

Durante el grupo focal se abordó intencionadamente la frecuencia con la que las adolescentes cambian su producto menstrual. Si bien no se obtuvieron respuestas con tiempos específicos, como cada cuántas horas o cuántas veces al día, la mayoría respondió con frases como:

"Cuando lo necesito."

"Cuando siento que ya está llena."

"Depende de cuánto me baje."

Estas respuestas no reflejan necesariamente una relación informada o libre con el proceso menstrual, sino más bien las condiciones materiales y simbólicas que atraviesan sus decisiones. Para muchas, el momento de cambiarse está mediado por factores como **la disponibilidad de productos, el acceso a baños adecuados, la posibilidad de contar con apoyo o la presión del entorno escolar y familiar.**

El hecho de que no puedan nombrar una frecuencia específica no es un signo de desconocimiento individual, sino una muestra de cómo el silencio social, la precariedad menstrual y los tabúes siguen limitando el derecho a gestionar la menstruación en libertad y dignidad.

Manejo y desecho de productos menstruales

Durante el grupo focal, se identificaron múltiples referencias al acto de desechar los productos menstruales, generalmente en la basura o, en algunos casos, en el baño. Existe un manejo adecuado de los desechos menstruales por parte de la mayoría de las adolescentes.

Sin embargo, en el caso de las adolescentes con discapacidad, el desecho de productos se ve atravesado por la ausencia de contenedores sanitarios accesibles, la ubicación inadecuada de los mismos, la falta de espacio en los baños, la carencia de insumos básicos (agua, jabón o papel), así como las dificultades de orientación, movilidad o comprensión de instrucciones, transforman una acción aparentemente simple en una experiencia compleja y dependiente de terceras personas. Esto afecta especialmente a quienes viven con discapacidad visual, intelectual, psicosocial o múltiple, quienes requieren entornos diseñados bajo criterios de accesibilidad universal e información clara para ejercer su autonomía y privacidad.

No se identificaron menciones a la existencia de botes sanitarios adaptados, sistemas diferenciados para residuos menstruales ni prácticas sostenibles asociadas al uso de productos reutilizables. Tampoco se observaron referencias a procesos educativos sobre cómo envolver, desechar o manejar los productos de forma adecuada. Esta ausencia no

es menor: revela que el desecho menstrual sigue siendo tratado como un asunto secundario, invisibilizado dentro de la educación menstrual y poco considerado en el diseño de la infraestructura escolar y comunitaria.

La falta de espacios adecuados no es solo una deficiencia de infraestructura; es una omisión estructural que vulnera los derechos a la intimidad, la autonomía y una vida libre de discriminación. Por ello, resulta necesario transitar hacia una infraestructura sanitaria que contemple recipientes específicos y accesibles en todos los baños, integrada a una educación menstrual con perspectiva de sostenibilidad y derechos humanos. Reconocer el desecho como una dimensión política de la gestión menstrual es indispensable para construir entornos escolares inclusivos y dignos.

3) Instalaciones y Servicios

En el grupo focal, se preguntó a las adolescentes sobre su última menstruación, con el objetivo de conocer no solo las condiciones materiales y contextuales en las que gestionaron su ciclo, sino también sus emociones, apoyos y desafíos actuales. Esta mirada permite comparar sus vivencias actuales con las de su primera menstruación, y detectar si ha habido avances en términos de información, autonomía y bienestar menstrual.

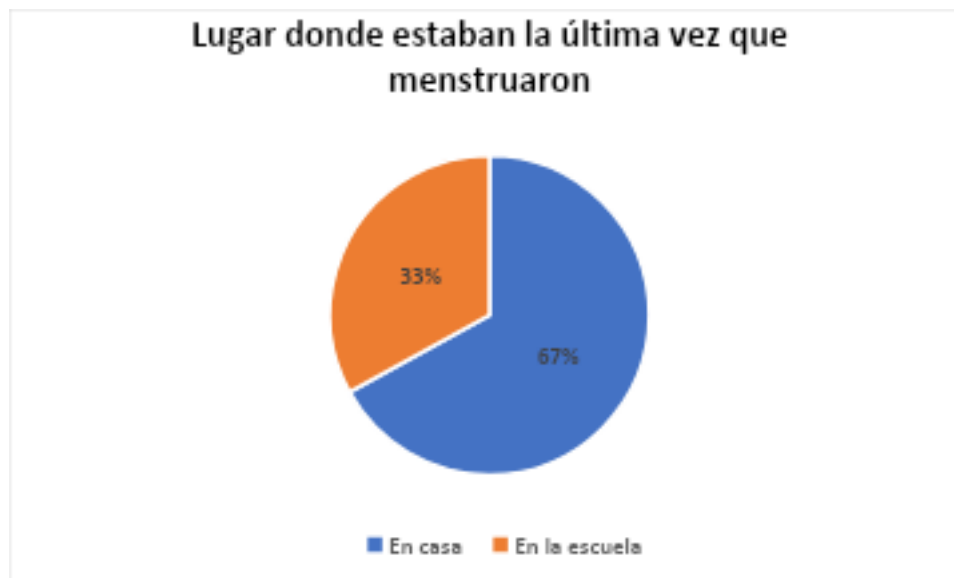
Entorno de la experiencia menstrual reciente

Al preguntarles sobre el lugar en el que se encontraban la última vez que menstruaron, las adolescentes participantes identificaron principalmente dos entornos: **el hogar y la escuela**.

El 67% de las adolescentes señaló que estaban en casa, espacio que identifican como más íntimo y seguro para gestionar su menstruación, sienten mayor comodidad y tranquilidad

“En el baño de la casa es seguro”

Por otro lado, el 33% compartió que se encontraban en la escuela al momento de menstruar. Si bien esto podría suponer un desafío, en este caso las adolescentes destacaron que han contado con redes de apoyo gracias a la implementación del proyecto escolar “**Menstruación digna**”. Esta iniciativa no solo promueve la **recolección solidaria de productos menstruales**, sino que también ha generado **espacios de acompañamiento** entre alumnas y maestras.



Este tipo de programas contribuyen a que la menstruación pueda ser vivida con mayor confianza y contención dentro del entorno educativo.

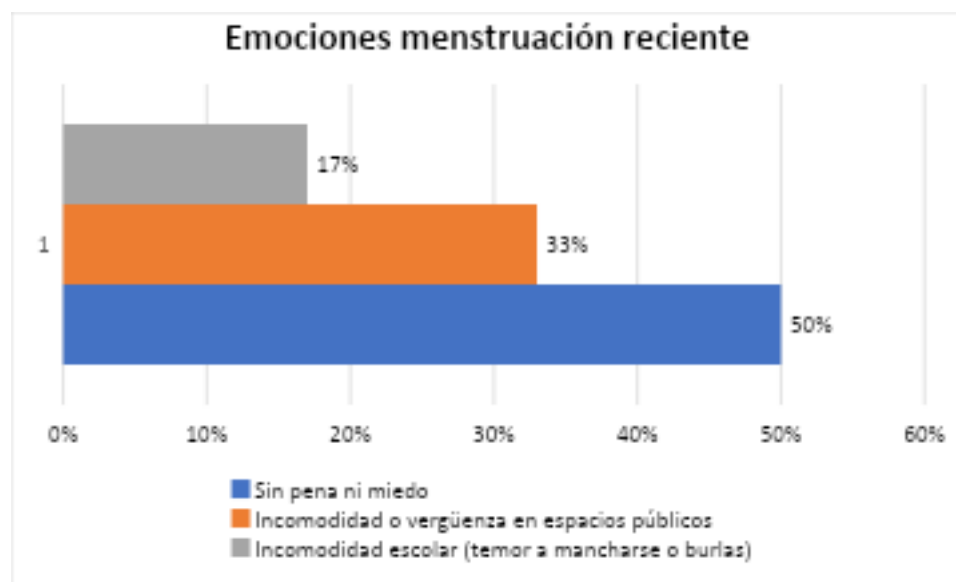
Se subraya la relevancia de fortalecer iniciativas escolares que combatan el estigma, promuevan la autonomía y aseguren condiciones dignas para todas las estudiantes.

Emociones durante la menstruación más reciente

A diferencia de lo que muchas adolescentes vivieron durante su primera menstruación, sus emociones más recientes muestran una evolución hacia una mayor normalización del proceso, aunque persisten ciertos malestares asociados a lo social y lo escolar.

El **50%** de las participantes expresó sentirse sin pena ni miedo al menstruar actualmente. Señalaron que ya están acostumbradas, y que vivir su ciclo menstrual forma parte de su cotidianidad sin representar un motivo de vergüenza.

No obstante, el 33% sigue experimentando incomodidad o vergüenza en espacios públicos, especialmente cuando hay presencia de varones. Este dato da cuenta del peso que aún tiene el estigma social, y cómo el entorno impacta en la forma en que viven su menstruación.



Finalmente, un 17% mencionó sentir incomodidad específicamente en el contexto escolar, particularmente por el miedo a mancharse o a ser objeto de burlas por parte de compañeros.

“Me incomoda porque los niños se pueden burlar”

Aunque hay avances en confianza corporal, las relaciones sociales y las normas de género siguen influyendo en la experiencia menstrual.

Estos hallazgos destacan la necesidad de continuar promoviendo una educación menstrual integral y libre de estigmas, no solo centrada en la información fisiológica, sino también en la construcción de entornos seguros y respetuosos.

Gestión Menstrual: Privacidad, accesibilidad y seguridad

El 50% de las adolescentes indicó que cambian su producto menstrual en el baño de su casa, lo que refleja una preferencia por espacios donde se sienten seguras y tienen mayor control. Un 25% mencionó hacerlo en la escuela aunque no siempre se cuenta con privacidad adecuada, mientras que un 9% lo hace en baños públicos. El 16% no especificó el lugar.

“En el baño de la casa es seguro.”

“Sí me siento cómoda ahí.”

“En la escuela no es tan privado porque hay muchos baños juntos.”

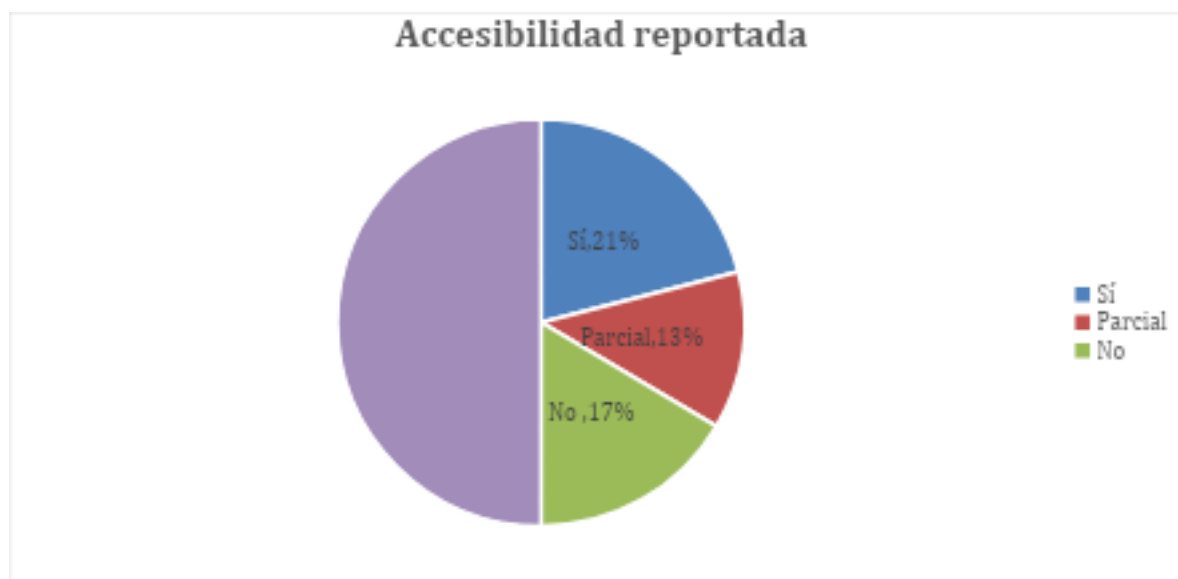
Accesibilidad de los baños y condiciones para una higiene menstrual digna

El 42% de las adolescentes considera que los baños que utiliza son accesibles y adecuados para gestionar su menstruación. Aunque un 25% señala tener accesibilidad parcial, el 33% restante percibe que no cuentan con accesibilidad.

“El baño tiene un escalón, necesito ayuda.”

“A veces no hay agua ni papel.”

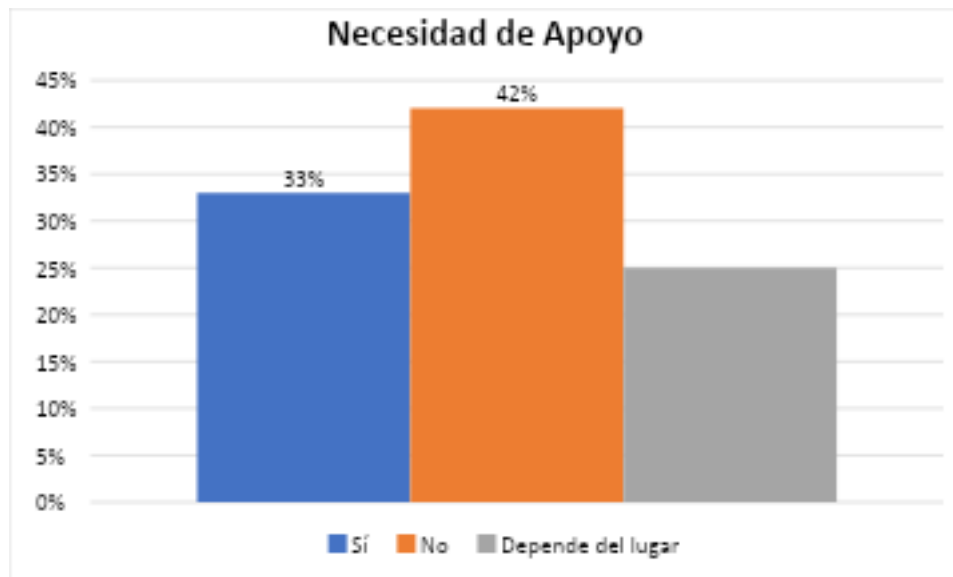
Además, se identificaron barreras como **falta de privacidad, infraestructura deteriorada, escasez de agua, ausencia de jabón, o falta de recipientes adecuados para desechar productos.**



Es necesario garantizar instalaciones accesibles, higiénicas y seguras, tanto en entornos escolares como comunitarios, que permitan a todas las niñas y adolescentes gestionar su menstruación con autonomía y sin riesgo.

4) Apoyo social

El 33% de las adolescentes indicó que requiere apoyo para cambiar su producto menstrual. En contraste, el 42% manifestó que puede hacerlo de forma autónoma. Un 25% adicional señaló que su necesidad de apoyo depende del entorno o las condiciones del lugar. Estos datos evidencian que, aunque existe un avance en la autonomía menstrual, aún se requieren condiciones e infraestructura y acompañamiento para garantizar este derecho a todas.



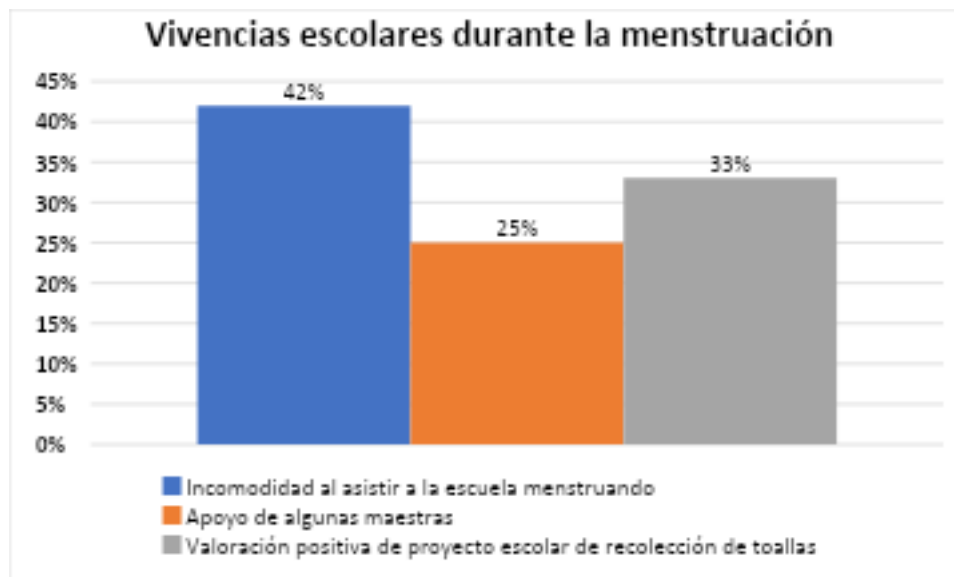
Condiciones escolares y apoyo para la gestión menstrual

Las experiencias compartidas por las adolescentes evidencian que la menstruación influye directamente en su vivencia del entorno escolar. El 42% de las participantes expresó sentir incomodidad o pena al asistir a la escuela menstruando, principalmente por miedo a burlas de compañeros varones o por accidentes relacionados con las toallas desechables.

Por otro lado, el 25% mencionó contar con apoyo de algunas maestras, lo cual fue valorado positivamente. También se destacó que dicho respaldo no es generalizado, lo que apunta a la necesidad de formar al personal docente en temas de salud menstrual, derechos sexuales y reproductivos y atención al género.

Asimismo, un 33% de las adolescentes valoró de forma positiva el **proyecto escolar de recolección de toallas desechables**, que se implementó en su escuela. Este tipo de iniciativas fueron vistas como una estrategia útil y solidaria, que podría replicarse para garantizar que todas las estudiantes cuenten con productos menstruales cuando lo necesiten.

Estas respuestas ponen de relieve la importancia de contar con políticas escolares que aseguren condiciones dignas, informadas y libres de discriminación para la gestión menstrual en los espacios educativos.



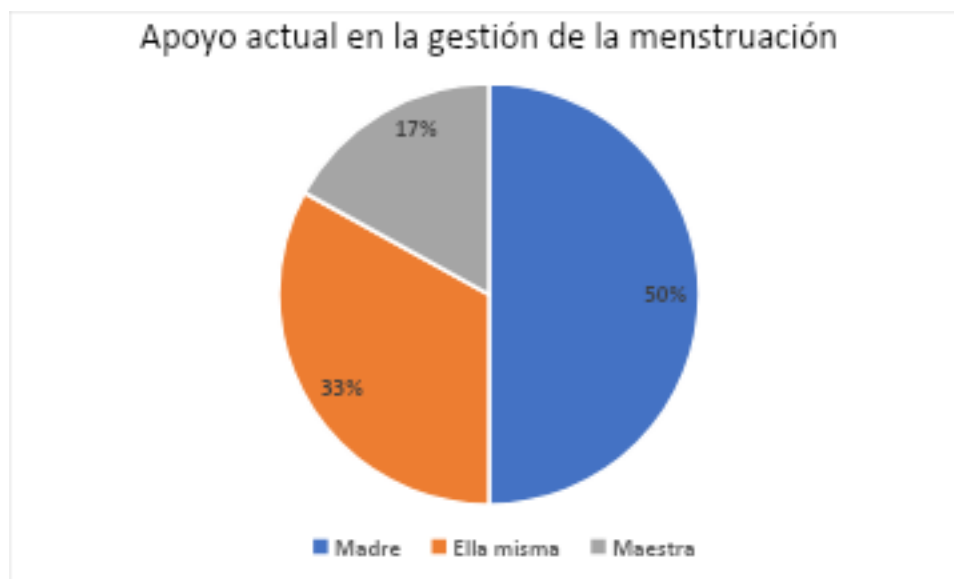
Nota: Los porcentajes presentados no suman 100% porque **las participantes podían mencionar más de una experiencia o percepción** relacionada con la gestión menstrual en el entorno escolar. Las categorías no son excluyentes y reflejan distintos aspectos que coexisten en sus vivencias.

Apoyo actual en la gestión de la menstruación

Al explorar cómo viven hoy su menstruación, las adolescentes compartieron que, aunque han ganado autonomía, aún siguen recibiendo apoyo en distintos entornos. Las respuestas evidencian una transición entre la dependencia inicial y la autogestión, marcada por el contexto en el que se encuentren.

El 50% señaló que su madre continúa siendo la principal figura de apoyo, especialmente en el hogar. Las madres suelen ser quienes brindan orientación, proporcionan medicamentos para el dolor o les recuerdan cuándo cambiar la toalla sanitaria. Frases como *“Mi mamá me da la medicina”* reflejan este acompañamiento cotidiano y cercano.

Por otro lado, el 33% de las adolescentes indicó que ya gestionan su menstruación de manera autónoma, lo que implica saber colocarse la toalla, decidir cuándo cambiarla y reconocer señales de su cuerpo. Comentarios como *“Yo sola me pongo la toalla”* muestran una mayor seguridad y conocimiento corporal.



Finalmente, el 17% mencionó que reciben apoyo de maestras en el contexto escolar. Estas docentes se han convertido en figuras de confianza cuando la menstruación ocurre durante el horario de clases.

Estos datos reflejan que, si bien la autonomía menstrual está creciendo entre las adolescentes, **el acompañamiento, familiar o escolar, sigue siendo relevante para garantizar una experiencia segura, informada y digna.**

Supresión menstrual: contexto y omisiones

En el grupo focal no se registraron menciones directas a prácticas médicas orientadas a suspender la menstruación, como el uso de anticonceptivos inyectables, pastillas, dispositivos o cirugías. Al preguntar específicamente si alguna de las adolescentes había recibido este tipo de intervenciones, todas respondieron que no.

No obstante, en otros espacios del trabajo con niñas y adolescentes con discapacidad, se ha documentado que existen casos en los que la supresión menstrual se practica sin consentimiento libre e informado, como medida de control corporal o por motivos de cuidado institucional o familiar.

Es urgente visibilizar estas prácticas en el diseño de políticas públicas, garantizando que toda intervención médica vinculada al ciclo menstrual se realice con base en el consentimiento informado, la escucha activa de las niñas y adolescentes, y el respeto a su dignidad y derecho a decidir.

III. Conclusiones y Recomendaciones

1. Acompañamiento menstrual.

Las madres fueron identificadas como las principales figuras de apoyo emocional y logístico durante la menarquia y menstruaciones actuales. Sin embargo, también se nombraron tías y maestras como figuras claves, lo que muestra la importancia de redes comunitarias y escolares solidarias para garantizar el derecho a una menstruación acompañada. Esto exige una visión de corresponsabilidad que no recaiga exclusivamente en el entorno familiar, sino que involucre al Estado, la escuela y el sistema de salud.

2. Derecho a la intimidad y la privacidad menstrual.

Solo el 42% de las participantes considera que los espacios donde se cambian no son totalmente privados. Mencionan baños con puertas que no cierran, sin agua, sin jabón o con obstáculos físicos. El derecho a una gestión menstrual digna va más allá de entregar productos: implica infraestructura adaptada, segura y accesible.

3. Autonomía menstrual condicionada por el entorno.

Si bien varias adolescentes dijeron que ya se cambian solas, una tercera parte aún requiere ayuda o apoyo, y otro grupo señaló que “depende del lugar”. Esto demuestra que la autonomía no es un atributo individual, sino un proceso condicionado por factores externos.

4. Gestión de los productos.

Aunque se insistió en la pregunta sobre cada cuánto tiempo cambiaban su producto menstrual, muchas adolescentes respondieron que lo hacían “cuando podían” o “cuando lo necesitaban”. Estas respuestas no reflejan necesariamente una falta de responsabilidad, sino las condiciones estructurales y de acceso que enfrentan: baños sin agua, ausencia de privacidad, falta de productos suficientes o acompañamiento adecuado. Se requiere una educación menstrual con enfoque

de derechos, que permita a las adolescentes conocer su cuerpo, acceder a información clara y tomar decisiones autónomas en contextos seguros y dignos.

5. Silencios institucionales sobre la menstruación.

Algunas adolescentes mencionaron que en la escuela se proyectaron videos, pero no entendieron nada; otras dijeron que “no se habla del tema”, ni en casa ni en los servicios médicos. Este silencio institucional constituye una forma de exclusión simbólica y material que perpetúa el estigma menstrual. Hablar de la menstruación es una cuestión de justicia de género, salud pública y pedagogía inclusiva.

6. El derecho a una educación menstrual integral, accesible y libre de estigmas.

Casi la mitad de las adolescentes no recibió ningún tipo de información antes de su primera menstruación, lo que generó emociones como miedo, vergüenza y desconcierto. La educación menstrual fue fragmentada, poco clara o expresada a través de silencios y tabúes. Además, la falta de materiales en formatos accesibles, adaptados a las distintas discapacidades presentes, vulnera el principio de accesibilidad universal consagrado en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

7. La gestión menstrual es también un asunto de justicia social y dignidad.

Aunque la mayoría utiliza toallas desechables, muy pocas han tenido acceso o información sobre alternativas como toallas de tela, calzones menstruales, tampones, copa menstrual u otros productos. Lo cual sugiere una brecha significativa en el acceso a información y opciones diversas. Está limitada disponibilidad de opciones refleja desigualdades económicas, educativas y sanitarias que obstaculizan el derecho a una menstruación digna, informada y autónoma.

8. Entornos inseguros para menstruar.

Las participantes expresaron sentir incomodidad y temor a las burlas cuando menstrúan en la escuela. Aunque existe una iniciativa positiva como el proyecto “Menstruación digna” dentro del plantel, no todas las escuelas tienen estas iniciativas. Es importante reflexionar en la manera que se aborda el tema con los varones quienes son los primeros generadores de violencia menstrual al generar

burlas o comentarios sobre las adolescentes, en este sentido también la labor del personal docente en general. Es necesario una educación sexual integral y educación menstrual para toda la comunidad escolar incluyendo a las familias.

9. **Autonomía corporal.**

Si bien ninguna de las adolescentes participantes refirió haber vivido prácticas de supresión menstrual, los hallazgos del grupo focal muestran que la vivencia de la menstruación continúa mediada por algunas barreras como: la falta de información accesible, la insuficiencia de apoyos adecuados, las dificultades en los entornos escolares y sanitarios, y la persistencia de tabúes alrededor de la menstruación restringen la posibilidad de que las adolescentes con discapacidad conozcan su cuerpo, tomen decisiones informadas y transiten este proceso con seguridad y dignidad.

Justicia menstrual. Los datos muestran que la experiencia menstrual está atravesada por múltiples desigualdades: de género, discapacidad, edad, pobreza y acceso a derechos. No basta con “incluir” a las niñas con discapacidad en lo existente. Es necesario transformar el modelo dominante hacia uno que reconozca la diversidad de cuerpos, lenguajes, apoyos y saberes. Desde la lucha por la justicia menstrual, es necesario que las políticas públicas aseguren educación menstrual integral con materiales accesibles, garanticen baños adecuados, seguros y dignos en escuelas, distribuyan productos menstruales sin sesgos ni discriminación, y escuchen activamente a las niñas y adolescentes para que sus voces guíen el diseño de soluciones.

COLECCIÓN CICLO INVISIBLE

Diagnóstico menstruación, discapacidad y derechos humanos

Menstruación y adolescencias con discapacidad Educación, cuidados y desigualdad

