

**MENARQUIA: EDUCACIÓN MENSTRUAL EN EDADES TEMPRANAS.**

Carmen de la Borbolla Triano  
Educatora Menstrual del proyecto @menarquiamen  
menarquiamen@gmail.com  
661804911

## CURRÍCULUM VITAE.

Mi nombre es Carmen de la Borbolla Triano, Sevillana de cuna, mujer, madre, y a mis 58 años de edad comprometida con las niñas y con la mujer.

Siempre he estado activa en el terreno social, intentando aportar a este sistema algo que ayude al ser humano a ser mas feliz. 22 años trabajando en el Teléfono de la Esperanza me han dado **sin duda** mucha mas formación que la que poseo y no solo por la formación recibida allí. Recuerden: *la experiencia es un grado.*

Experta en comunicación y ayuda, y en resolución de conflictos, Trabajadora social. Auxiliar de enfermería. Psicomotricista Analista de Ajuriaguerra por la complutense de Medicina, Practitioner en PNL, Hay Teacher Certificada en Gestión Emocional Asertiva, Acompañamiento en Bioneuroemoción, Educadora Menstrual,...etc

Pero ¿para qué sirven los títulos si no hay una experiencia y una recogida de frutos? Un tú a tú. El contacto con el otro es lo que, en mi experiencia, hace que el otro cambie, aprenda nuevos caminos, y comience una nueva etapa para conseguir aquellos sueños que le hagan estar realizado, feliz y en paz. Cambiemos esta pauta ya, los títulos se ha demostrado que no tienen nada que ver con el desarrollo adecuado de una profesión...Yo antes de estudiar trabajo social *ya lo era* y además lo ejercía en muchos campos...

## RESUMEN DE MI PRESENTACION

Menarquia. Una palabra que muchas personas no han escuchado nunca. Ni las propias mujeres. La #menarquia es ese momento en el cual se produce el primer sangrado uterino de la niña, su primera #menstruación.

Educar en edades tempranas desde antes del inicio del momento de la #menarquia, tanto a niños como a niñas, hará que crezcan respetando y conociendo sus cuerpos antes de ser influenciados por el sistema, por los contextos religiosos, sociales, digitales etc. Educar jugando y transmitiendo el funcionamiento de cada cuerpo hará que los niños y niñas integren lo que son, como son, y sepan respetar las diferencias. La manera de hacerlo y transmitirlo dará a los infantes las primeras raíces de una buena y firme autoestima, que seguirá aumentando según vayan pasando las etapas. Estos conocimientos se irán transmitiendo adaptándolos a las diferentes edades.

El objetivo a conseguir es que cuando la niña tenga su menarquia no sea objeto de burlas por el niño, y lo asuman como algo biológico y natural (lo que en verdad es). Incluso que los chicos se impliquen y entiendan el ciclo menstrual femenino, sus fases y posibles cambios. Que se llegue a tal entendimiento cuando adquieran la adolescencia, que la cosificación de la mujer que hay en la actualidad sea algo del pasado.

**Keywords/descriptores:** Menarquia, Menstruación, Pubertad, Dismenorrea, Síndrome premenstrual.

## SUMMARY OF MY PRESENTATION

Menarche. A word that many people have never heard. Not even the women themselves. Menarche in a girl is that moment in which the first uterine bleeding occurs, her first menstruation. That moment is called #menarche.

Educating both boys and girls at an early age before the beginning of #menarche will make them grow up respecting and knowing their bodies before they are contaminated by the system, by religious and social contexts, etc. Educating by playing and transmitting the

functioning of each body will help boys and girls integrate what they are, and how they are, and know how to respect differences. The way of doing it and transmitting it will give children the first roots of a good and firm self-esteem, which will continue to increase as they go through the stages. This knowledge will be transmitted, adapting it to different ages.

The objective to be achieved is that when the girl has her menarche she is not the object of ridicule by the boy, and they assume it as something biological and natural. Even boys get involved and understand the female menstrual cycle, its phases and possible changes. May they reach such an understanding when they acquire adolescence, that the objectification of women that exists today is something of the past.

**Keywords/descriptores:** Menarche, Menstruation, Puberty, Dysmenorrhea, Premenstrual Syndrome.

## INTRODUCCIÓN

El título de este Congreso, *uniendo piezas por la igualdad*, me atrapó y rápidamente pensé:

Falta una pieza, y tal vez la más importante de todas, si observamos bien y llegamos a la raíz, tal vez todos ustedes me den la razón a esta afirmación.

Me acompañan? Vamos al lío;;

Sin raíz no hay planta. Ellas son quienes dan nutrientes para que siga viviendo ese ser vegetal. Todo está en esa parte oscura que no se vé en muchas ocasiones, (en mi opinión en todas;;). El caso que me compete está teñido de oscuridad, ocultación y vergüenza y de mucha tontería también: **la menstruación**.

(Me gustaría ver las caras de quien está leyendo ahora esto... *por supuesto ya cuento con la probabilidad de no ser escogida por el comité científico, pero seguiré adelante...*)

La menstruación además de existir en un órgano interno del cuerpo femenino, que no se vé, tal vez sea la raíz de tanto despropósito social, que por ignorancia y desvalorización no se ha tenido en cuenta, o no se ha “querido” tener en cuenta. Tal vez la **No-educación** del cuerpo femenino, su funcionamiento y ciclicidad están haciendo mas daño del que nos podemos imaginar, cuando debería de ser algo obligatorio desde edades tempranas para niñas y niños, ya que es parte de nuestra biología humana, como eructar, mear...sigo?

- Cómo? Déjate de boberias;;

- perdoooooaaaaa? Ya estamos;;

- que desde que el mundo es mundo, la mujeres tenían eso del periodo

- pero que ignorante eres, ¡eso del periodo!, a ver, ¿sabes mucho tú de la menstruación?

- lo que hay que saber, que cuando viene te pones una compresa y lista;;

PREGUNTA: ¿A QUIEN PODRÍA PERTENECER ESTA CONVERSACIÓN? Y ¿ésto es todo lo que deberían saber niñas y niños?

Desgraciadamente es un diálogo que podría ser de cualquier rango de edad, sexos, clases sociales... *porque hay tan poca información y la que hay es tan sesgada* que realmente pocas personas están bien informadas de lo que pasa en su cuerpo cuando menstrua, y todo lo que rodea a estos ciclos en el cuerpo femenino. Seguimos estando en un sistema patriarcal, y los niños y chicos tienen **aún** menos información de estos temas, porque se le sigue ocultando, y las niñas, en todo caso, lo hablan solo con sus madres y/o amigas. Incluso podemos ver algún anuncio televisivo de compresas donde dicen: “**son cosas de chicas**”.

### La dichosa NORMALIDAD:

- Mami me duele mucho uff
- hija tienes que acostumbrarte a estos días, es normal que duela un poco
- pero es que es muy molesto no puedo hacer nada;
- tienes que pensar que todos los meses estarás con la regla, y esto es lo que te queda...

Esta es una conversación no muy alejada de la realidad, quizás a algunas mujeres que están leyendo esto la habrán escuchado alguna vez.

¿Sabéis a nivel emocional lo que significa ésto? ¿qué graba el inconsciente en el cerebro? ¿cómo va a afectar esto a la niña cuando sea adulta?. Aquí se abre un debate que estaría horas por explicar todo lo que he visto y escuchado de mujeres y toda la clase de heridas emocionales, que sin saberlo, han ido transmitiendo sus madres, porque simplemente han hecho lo que hicieron con ellas.

Cuando escucho algo similar me voy directa al calendario, por si por alguna razón cuántica-espacial estoy en 1890. No es posible que en 2023 sigamos con estas frases. Los padres necesitan información desde un prisma mas integral, desde una perspectiva bio-psico-social, y cambiar el diálogo.



(IMAGEN 1)



(IMAGEN 2)

Esta normalidad relacionada con nuestros ciclos de sangrado, y esa des-conexión con nuestro cuerpo, es lo que existe actualmente. Es lo que veo en mujeres. Así que, en los grupos de #menarquia se habla de la **verdad verdadera**, nosotras las educadoras menstruales, es lo que hacemos. Lo mas grave que observo es que el propio padre NO esté integrado en algo tan hermoso que le toca vivir a su hija, su #menarquia, separar de alguna forma al hombre mas importante de la vida de la niña, y una de las etapas mas importantes de una mujer, también tiene **su coste emocional para ambos**.

La #menstruación se sigue viendo y viviendo con adjetivos de **suciedad, vergüenza, asco, separación, mal olor, dolor, impedimentos**,etc. Todo ésto es lo que se sigue transmitiendo verbal y no verbal en la sociedad.

### **#Ciclicidad Femenina.**

Se escucha un teléfono en la empresa "Tuttipasta SL", una empresa de harinas para hacer espaguetis y productos de la cocina italiana.

rin rin rin ...- Buenos días, ¿en que puedo ayudarle?

- Hola Sara, soy Nuria, mira disculpa dile a Alfonso que esta mañana no me encuentro nada bien y no podré ir, que la reunión que tenia la va a suplir Vanesa que no se preocupe.

- Pero que tienes?

- **Nada importante...** la regla este mes que ha venido así, pero **no digas nada de esto**, dí que es un resfriado y tengo migrañas por favor

- Ah **vaaaaleeee me habías asustado**, perfecto, no te preocupes tranquila...que te mejores

-Gracias...adiós

¿Alguien sabe que es esto? ¿Cuántas mujeres y hombres conocen la #ciclicidad femenina? ¿En que medida afecta esto a cada mujer?, ¿afecta a su productividad laboral?, ¿estás pensando que éstas preguntas son chorradas?, ¿saben las mujeres que está pasando detrás de un dolor recurrente?

Esto es solo un pequeño ejemplo de todo lo que hay detrás de la menstruación.

Porque en la escuela no se habla de todo, las AMPAS no quieren escuchar nada de esto, **parece no ser importante**, y con darles a las niñas una compresa y normalizarlo todo así van creciendo las futuras mujeres y hombres. La normalización que hay detrás de todo esto es incorrecta, e injusta para las mujeres y afecta a ambos. Las **NIÑAS Y NIÑOS** necesitan co-educación veraz e integral en este área.

Vemos como desde la niñez vamos creando niñas y mujeres que tienen que **soportarlo todo**, que tienen que normalizar su dolor, que tienen que alcanzar objetivos estando mal, y ésto no es así, no es de justicia para nadie. No podemos normalizar **lo que no es normal**.

Está en manos de madres, padres, educadores y gobernantes hacer todo lo posible por que esta infancia crezca con herramientas suficientes para abordar la vida de la mejor manera posible, y contar *la verdad a medias*, sin duda, no es la mejor manera.

### **JUSTIFICACIÓN**

¿Por qué ? y ¿para qué?

**Porque** el Sistema Social actual necesita, al menos, probar una coeducación diferente para poder medir en qué “cambia” éste al ser humano que va creciendo. Para ello si no cambiamos la forma de impartir y lo qué vamos a impartir, es decir que siempre damos lo mismo y de la misma forma, el CAMBIO no podemos ni verlo ni medirlo.

¿Para qué?, **para que** los niños y niñas crezcan con una información veraz, sin ocultaciones, basada en la naturalidad del cuerpo humano tanto de mujer como de hombre, que puedan observar sus diferencias (y no en el porno que encuentran en Google) y que conozcan su funcionamiento. Y que todo esto se haga desde edades tempranas, porque en la ESO ya es muy tarde, acompañado todo de valores emocionales y respeto por cada uno de los miembros.

**Para que** se le dé la importancia que merece a la menstruación y se deje de “**normalizar**” que existe el dolor menstrual por ejemplo, y otros tantos mitos que aún hoy las niñas crecen con ellos, los chicos se mofan y hacen bromas que inciden en la autoestima de las chicas, como si fuera algo de lo que reír, cuando es algo *biológicamente natural*.

**Para que** se deje de medicar a nuestras niñas con anticonceptivos desde tan tempranas edades para paliar el dolor. Que Investiguen.

**Para que** el chico, el hombre, esté bien informado de lo que le pasa a la mujer mensualmente en su cuerpo, y crezcan **SABIENDO** que todos los seres humanos procedemos de una menstruación. Y conociendo esta realidad sea mas cercano y empático con ellas, ya que comparten cole, amistad y tiempo. Esto sería otra manera de reconocer y ayudar a relacionarse con ellas.

### **OBJETIVOS**

1) Llegar a los padres y madres a través de charlas con las AMPAS, colegios, o en Centros cívicos etc, para poder explicarles la importancia de la menarquia y la menstruación en la mujer.

2) Crear grupos de trabajo para poder trabajar estos aspectos con las niñas y niños de edades tempranas.

3) Hacer espacios para el trabajo emocional a través del propio cuerpo, creando “Círculos de niñas” y “Círculos mixtos” (la menstruación la tienen las mujeres, pero estamos todos incluidos)

4) Informar qué hacen en otras culturas y países, cómo viven las familias esta etapa, quien interviene, que podemos aprender o adaptar a la nuestra.

5) Mantener estos grupos hasta la ESO, para alcanzar un buen nivel de autoestima, coherencia, respeto y valores, aportarles herramientas necesarias, para cuando elijan sus primeras relaciones de pareja, sabiendo siempre que ella o él es lo primero que tiene que respetar.

6) Poder sostener un grupo presencial al menos 1 vez al mes. Dichos grupos al ser de menores vendrán acompañados de sus padres, o mamá o papá. No es una actividad extraescolar, donde dejamos los niños y nos vamos a la compra, no, es una actividad integral donde somos parte imprescindible para alcanzar que los **pilares de autoestima** en nuestros hijos e hijas sean fuertes y se sientan acompañados por las personas más importante de su vida: sus padres. (muchas veces en los grupos aprenden más los padres que los pequeños;)

7) Que el 28 de mayo día de la Salud Femenina se hagan eventos donde se dé a conocer precisamente la #ciclicidadfemenina. Este año en Madrid se ha hecho el primer festival de la menstruación por ejemplo. Andalucía 0.

8) Fiesta de la Menarquia: Mi propuesta es introducir la celebración de la menarquia en la niña de una forma muy especial, donde nada tiene que ver con una celebración institucionalizada. Esta celebración contrasta con la ya aceptada celebración de los 18 años: la cual tiene que ver con el ordenamiento jurídico español.

### **MARCO TEÓRICO**

Al tener una hija he vivido de cerca su menarquia, su antes y su después. Mi hija vivió el primer rito de paso que oficialicé. Sin duda una celebración muy especial que toda niña, en mi opinión, debería vivir.

Una amiga me preguntó : Oye Carmen has vuelto al Facebook y ahora te dedicas a una cosa muy rara no? ¿os podéis imaginar mi cara?...ella se refería a la #menarquia.

Esta anécdota me hizo dar el salto, porque no era posible que una mujer adulta no supiera qué era “menarquia”.

Entonces me pregunté:

- ¿Qué sabe la mujer, realmente, de su aparato genital, de su órgano íntimo?
- ¿Qué se les enseña a las niñas en el colegio y en casa acerca de su órgano íntimo?
- ¿Qué se le cuenta a esa niña, a veces muy niña cuando es precoz, de la menarquia, sobre lo que será su menstruación?
- ¿Sabe como se llama exactamente su aparato genital externo? ¿se lo ha visto? (aquí empiezan las mentes contaminadas a pensar mal)
- ¿Tienen los padres las herramientas necesarias para estos momentos?

Pero aquí os dejo una evidencia ACTUAL que todos podemos ver, a modo de ejemplo:

Existe un anuncio en TV de una cuchilla de afeitar, donde **no se nombra** el órgano íntimo femenino **por su nombre**, se le nombra con metáforas como: kiwi, papaya, almeja, ahí abajo... (todos sabemos muchas más).

Cuando lo que tendrían que hacer es llamar al órgano externo por su nombre : VULVA. (me da que pensar que no solo las niñas que acompaño, no lo saben, si no que muchos adultos tampoco).

¿qué estamos mostrándole a las futuras mujeres con esto?. El niño en cambio, se desnuda y su órgano genital es totalmente visible.

Presuntamente parece como el sistema sigue “tabutizando”, escondiendo, y contaminando la parte más sagrada del ser humano femenino, y lo más importante, **el lugar de DONDE TODOS PROVENIMOS.**

¿Sabe alguien la historia de la menstruación?, al menos ¿se lo han explicado a las personas que menstrúan?

Plinio el Viejo en el año 23 DC decía: *no encontraremos difícilmente nada más prodigioso que el flujo menstrual. La proximidad de una mujer en este estado hace agriar el mosto; a su contacto, los cereales se convierten en estériles, los injertos mueren, las plantas de los jardines se secan, los frutos de los árboles donde ella está sentada caen; el resplandor*

*de los espejos se enturbian nada más que por su mirada; el filo del acero se debilita, el brillo del marfil desaparece, los enjambres de las abejas mueren; incluso el bronce y el hierro se oxidan inmediatamente y el bronce toma un olor espantoso; en fin, la rabia le entra a los perros que prueban de dicho líquido y su mordedura inocula un veneno sin remedio....*

Es verdad que esto es del año 23 DC, y tal vez es muy exagerado...pero ¿creéis que actualmente no arrastramos nada de esto?.

Aún hoy sigue habiendo mitos, las mujeres siguen arrastrando mitos sobre la menstruación y es normal, porque no nos han transmitido nada, absolutamente nada **bueno ni saludable** de ella. Y si esto les sucede a las mujeres, *infinitamente más a los hombres*.

Las investigaciones sobre la menstruación comenzaron en el siglo XX, cuando se encontró la "razón científica" detrás del proceso. Esto llevó a una mejor comprensión de la fertilidad y permitió programar la gestación y verificar el embarazo.

De esta forma se supo que el sangrado mensual **era un proceso biológico natural del cuerpo femenino**. Con la divulgación de estos conocimientos se descartaban todos los **significados negativos, y despreciativos o supersticiosos** alrededor de la menstruación.

A pesar de todo, hoy día se siguen escuchando y creyendo en algunas visiones antiguas, sobre todo en ciertas familias y pueblos fuera de las grandes urbes. Y doy fe que hoy en 2023 se siguen mofando de las chicas que han tenido su menarquia, **y ellas siguen escondiendo que tienen el periodo cuando les toca, van ansiosas a clase y/o faltan, o a escondidas al baño.**

#### **Veamos un ejemplo bastante ilustrativo**

“En 1983, Sally Ride se convirtió en la primera mujer de Estados Unidos en viajar al espacio exterior. Durante los preparativos de su viaje a la Estación Espacial Internacional, en la que permanecería durante seis días, los ingenieros de la NASA le entregaron su kit de aseo, con tampones, y le preguntaron: “¿Serán 100 suficientes?”. Además, los habían unido a través de los cordones para que no salieran volando, como una ristra de longanizas de varios metros de longitud. Los hombres de la reputada agencia espacial, **con mentes brillantes**, no solo desconocían totalmente un aspecto básico de un fenómeno tan cotidiano como es la menstruación, sino que no se les ocurrió preguntar a Ride sobre cuánto menstruaba normalmente antes de entregarle ese rosario de tampones.”

La anécdota de Ride no es un suceso aislado. Existe un generalizado desinterés científico por la menstruación, aunque cabe decir que “ahora” hay un cierto auge en todo lo relacionado con la menstruación, somos muchas las educadoras menstruales que hacemos ruido para que todo esto se le dé la importancia que requiere. Ni mas ni menos, la que merece.

#### **Otro dato interesante:**

El ginecólogo y profesor de la Universidad de Stanford, Paul Blumenthal, cuantificó la falta de atención científica a la menstruación en la base de datos biomédica PubMed. Encontró solo 400 publicaciones científicas sobre "sangre menstrual" en las últimas décadas, en comparación con alrededor de 10,000 artículos sobre "disfunción eréctil". Ahora estas búsquedas no son las mismas, pero sigue ganando el segundo término.

Por otro lado, no fue hasta **2005** que la Federación de Ginecología y Obstetricia (FIGO), que representa a éstos especialistas médicos en más de 100 países, tomó medidas y estableció una terminología estándar para definir la frecuencia, regularidad, duración y volumen de los ciclos menstruales y así valorar mejor cuándo son o no normales.

Entender que la menstruación tiene únicamente un componente biológico podrá ayudarnos a situar a nuestros niños y niñas en una igualdad **que todos deseamos ver.**



Comenzar a co-educar desde edades tempranas, a nivel integrativo psico-bio-social es prioritario en estos momentos que vivimos.

Actualmente a día en el que escribo ésto han muerto 15 mujeres en Andalucía sólo por violencia de género. Y va creciendo las violaciones en manadas de menores a menores.

Algunos pensarán, ¿qué tiene que ver esto con la educación menstrual?. Mucho tiene que ver. Si empezamos a educar a nuestros niños y niñas en ese respeto al otro conociendo sus cuerpos, sabiendo que son diferentes, en respetar el cuerpo de cada uno, empezando por ellos mismos, en dar a conocer a la niña su cuerpo y que aprenda a respetarse a sí misma, a enseñarles el poder de decir “NO” cuando lo decidan, iniciarán relaciones mas sanas, o al menos aprenderán a decir **NO a tiempo**, antes de que se vean dentro de una relación tóxica, y los niños aprenderán a respetar el cuerpo de la mujer como ser humano, y no **cosificarla** como vemos en tantos ejemplos sociales. Al menos es un acercamiento a los valores humanos básicos.

Otro ejemplo social actual: Redes sociales: A fecha de 14 septiembre de 2023, con uso de la IA en una aplicación, copian la cara de una chica y la aplicación la desnuda y pone un cuerpo en diversas situaciones que rozan la pornografía. Hace unos días se han unido un grupo de madres cuyas niñas, adolescentes, han vivido este horror, y esto es solo la punta del iceberg que se nos viene encima. Mi labor ha sido ir denunciando en redes e informando a los padres y pasando la información, es poco lo sé, pero menos es nada. Gracias a que ha habido una unión absoluta ha llegado a todos los medios televisivos y se han hecho eco del grave problema. No se le puede pedir solo responsabilidad a la aplicación, **tenemos que educar a chicas y chicos** con tal seguridad en sí mismos **que digan NO, #seacabo**, a todo lo que hay en el mercado que daña al ser humano. Esta educación sobre la menarquia que propongo es una herramienta que nos puede ayudar a conseguir estos cambios sociales para un mayor bien-estar.

## EXPLICACIÓN DE LA EXPERIENCIA

¿Que hago yo para expandir todo esto?, comencé invirtiendo en una web, [www.menarquiamen.com](http://www.menarquiamen.com) para explicar que es el proyecto.

<https://youtu.be/7BgzE28gPV8?si=r8Eb1-Pe9QX-pU5n>

Ahí se ve bien que son celebraciones de menarquia o ritos de paso, para qué sirven, y cual es el método de celebración, como su importancia en la niña y en la familia. Además de esto también acompaño a mujeres adultas en diferentes partes del ciclo a través de círculos de mujeres, viajes de crecimiento personal y talleres. Porque hay muchas mujeres que necesitan ser entendidas en cada fase de su vida, como la menarquia o la plenipausia,(para ustedes menopausia).

Pero lo que mas me importa y a donde realmente quiero llegar es: **a la EDUCACIÓN MENSTRUAL DESDE EDADES TEMPRANAS**. Para eso doy este acompañamiento a mamás y niñas juntas en on-line y en celebraciones presenciales, cuando me lo solicitan.

Mi propia experiencia es que existe mucha más sensibilidad por esta cuestión fuera de Andalucía que en nuestra querida CCAA, esa es la realidad que existe. Aún así continúo, porque **de lo que no se habla no existe**. Mantengo contenido sobre el tema que nos trae aquí, por mi cuenta de instagram, (@menarquiamen) que es el medio por el que publicito de alguna manera los encuentros y toda esta formación.

La finalidad de hacer esta educación menstrual con familias es que lleguen **a tener esta consciencia y puedan** realizar el rito de paso en la niña, si ella lo desea. Y que todo quede integrado en su mente como algo importante de su cuerpo y de su vida.

¿Qué más hago?, he escrito a colegios, a las AMPAS, **hasta ahora** todos me cierran las puertas, he escrito a asociaciones para dar charlas gratuitas, y he ido al IAM, y por eso estoy

aquí ahora escribiendo todo esto, con una esperanza que no os lo podéis imaginar. Porque no quiero que Andalucía *sea la última* en disponer de esta formación e información.

Tengo compañeras que luchan como yo dentro de esta formación y tienen mas posibilidades en otras CCAA, como Cataluña, Madrid, Navarra, allí pueden ir a colegios, tienen círculos de niñas, los padres están mas abiertos y receptivos a una educación mas abierta y a una participación activa.

Lo que yo me encuentro concretamente en *Sevilla*, es mucho tradicionalismo, mentes mas rígidas que no quieren cambios y oídos tapados, hay mucha cultura cofrade que no está abierta a ver cuanto de obsoleto y caduco está el sistema social aún.

Ustedes mismos pueden juzgar el motivo de esta realidad, y seamos conscientes: **¿QUIÉN ES EL RESPONSABLE DE ESTA FALTA DE FORMACIÓN?** *En mi opinión personal: es el propio sistema educativo y quienes formamos parte del mismo... yo hoy estoy aquí aportando lo que es un mínimo grano que espero que tenga eco.*

Esta es mi experiencia aquí: que todo esto de la menstruación no sirve para nada, igual alguno del comité también lo está pensando ahora, y ¿qué puedo decir?, yo no vengo a convencer a nadie, yo vengo a decir:

- Que según lo que he visto y vivido: la formación sobre menarquía es positiva y necesaria y
- Que las niñas que han pasado por esta experiencia y aprendido de sí mismas ahora son jóvenes mas firmes en sus ideas y elecciones, y sí, saben decir que NO a aquello que no es digno ni respetable para ellas.

### **¿Que se hace en los grupos?**

Los grupos on-line de “menarcas felices” no son grupos de biología, éso se lo enseñan ya en la escuela. Aquí aprendemos:

1. A sentir como está nuestro cuerpo
2. A tomar conciencia de nuestros órganos
3. A respirar, y llevar el aire a nuestro útero
4. A poner nuestras manos de manera que nuestra propia energía ayude a calmar cierto dolor o incomodidad
5. A llamar a cada órgano íntimo por su nombre y saber donde están
6. Nos ayudamos también de cuentos, ahora hay muchas autoras que escriben sobre estos temas, porque hay un fuerte movimiento menstrual
7. Dibujamos y hablan entre ellas de emociones
8. Es hermoso que están al lado de sus mamas porque se va creando un hilo conductor importante y viven que sus madres están con ellas. ¿cuantas niñas han vividos desconectadas emocionalmente de sus madres en estos momentos respecto a estos temas? (hablamos de niñas de 9-12 años)
9. Hacemos juegos donde las dos están implicadas (¿crees que esto lo olvidará la niña? ¿cómo crees que afectará ésto a su salud emocional?)
10. Todo lo van viendo por presentaciones de power-point a veces ponemos algún video que veo interesante, y todo está supervisado por su madre ya que es una menor

Los encuentros son mensuales, una vez al mes.

Estos grupos de educación menstrual son como un iceberg, parece que lo que damos es algo banal, pero hay un inmenso trabajo y bagaje que queda invisible a nivel emocional y que queda integrado en la menor, que irá dando su fruto a partir de ese momento y hasta que la niña sea una mujer.

No puede ser igual mi hija que leía conmigo libros y cuentos sobre menstruación e inicio de la sexualidad, que yo, (que soy del 1965) que en mi menarquía mi madre me sentó y me dijo

que tuviera mucho cuidado cuando entrara en los baños públicos y tuviera cuidado con los hombres. ¡Que susto! pensaba, yo tenía 14 años, y ya tenía inculcado el temor a los hombres;

Ahora sé porqué me dolía tanto, también sé porque se quitó el dolor y cuando, y también sé: porqué mi hija tuvo una menarquia sin dolor y su vivencia es tan natural.

## EVALUACIÓN DE RESULTADOS

Los números de niñas que acompaño con sus mamás en sesiones on-line son mínimas, así que no he podido aún tener un estudio sobre resultados medibles aún. Ya he contado la dificultad de llegar a las familias en Sevilla y resto de Andalucía. Pero sí puedo contar que :

- Vienen solo niñas. Nunca ninguna madre de un niño me preguntó
- Nadie de Andalucía
- Ellas quieren venir y se sienten importantes por el tema que tratamos
- Sienten que la sangre es algo bueno y guarda un poder que les da valor y fuerza
- Aprenden que no están enfermas: *respuesta real de dos gemelas a su Padre: el padre entra en el salón y charla con las niñas y le dice ¡aaanh estás hoy con eso!, vaya, bueno toma, te hago algo calentito en la cena, y ellas le dicen al padre: Papá estamos con la regla se llama así, y no estamos enfermas...* (Como veis son las niñas, las que incluso con poca formación tienen que educar al adulto)
- Aprenden a saber como se sienten y como funciona su cuerpo
- Sus madres están contentas con lo dado e incluso en privado me dicen que no sabían tal o cual cosa.
- Conocen los tipos de productos menstruales antes de que vayan a usarlos
- Tienen la libertad de preguntarme cualquier cosa y lo hacen
- Es guay hacer una actividad con mamá, dicen.

Con todo esto sé positivamente que el resultado siempre será convertido en logros para ellas, a nivel emocional y personal.

## CONCLUSIONES Y POSIBLE APLICACIÓN

Concluir con una noticia que se dio ayer día 21 de septiembre, donde la CCAA de Cataluña distribuirá en sus farmacias productos menstruales gratuitos como copas menstruales, bragas menstruales y compresas de tela en función de sus necesidades. Como educadora menstrual, estoy feliz de que cada vez más se esté hablando de algo tan natural y sagrado como **la menstruación**, que existan iniciativas gubernamentales (aunque solo sea en Cataluña) de este tipo y que al menos **las chicas y chicos** adolescentes escuchen esta palabra, para así llegar a naturalizarlo.

Así pues y dicho esto como noticia de última hora, dejar en mis conclusiones que **la menstruación de las mujeres es el inicio de una buena autoestima que empieza por la menarquia en la niña**. Este aprendizaje tendría que estar dentro del currículum docente escolar en edades tempranas, y que es el inicio de la sexualidad.

Como en todas las primeras iniciativas, siempre ha pasado que el primero que hablaba de algo lo llamaban el loco, el pirao... (fijaros que lo tengo que escribir en masculino porque aquí la mujer estaba totalmente ausente). Cuando construyeron la torre Eiffel los parisinos renegaban de ella porque rompía la estética de la ciudad, y miradla hoy... . Así que las primeras iniciativas de algo siempre fueron *no tenidas en cuenta*, apartadas o descartadas y mucho más tarde finalmente se incluyeron... Tal vez sea yo esa pirada que no va a dejar de trabajar por esas niñas sevillanas y andaluzas, porque quiero que al menos **ésto exista aquí también** y no solo exista en otras CCAA, y sea accesible para aquellos padres que lo deseen.

¿Dónde se aplicaría? Creo que se debería empezar por abrir las aulas más pequeñas, a partir de tres años, elaborando un buen plan de trabajo con otros profesionales. Y para el resto

de menores a partir de 1º de primaria se trabajaría en grupos. Y porqué no, también se ofrecería en actividades extraescolares... todo para que esté al alcance de la mano de los padres...

Y concluyo, que **todo lo que se hace en edades tempranas para el bienestar emocional del ser humano se traduce a un adulto mas empoderado, mas coherente y con herramientas** mas valiosas para vivir en un sistema social que cada día se hace mas difícil, debido a la IA, en tendencia, y debido a que las relaciones del tú a tú se están perdiendo, que son realmente lo que le aporta al ser humano: bien-estar, porque un abrazo no podemos sentirlo en las redes, no podemos y punto, el ser humano no solo vive de pan, necesita sentirse amado, mirado, necesita saber que existe, y eso solo es posible a través de otro ser humano en presencia que se lo transmita.

Al final **¿que vamos buscando todos?**, pues eso ya lo has contestado tú, exactamente,: ser felices....

### **CONVERSACIÓN DE DOS ADOLESCENTES en 2033**

- ainsss me he puesto con la regla y no tengo mis compresas
- No te preocupes Laura ,yo voy a por compresas al súper
- Ay Miguel gracias¡¡, ¿de verdad que no te importa? Me haces un gran favor, así me quedo con la abu y le hago la comida y después terminamos el trabajo
- claro que sí, tienes alguna marca especial Laura ?
- En realidad no, porque yo uso las de tela, pero ahora no las tengo aquí, así que compra las que veas mas económicas, ¡que ya podrían ser gratis en los tiempos que estamos!

***“TODA VERDAD ATRAVIESA TRES FASES: PRIMERO ES RIDICULIZADA, SEGUNDO, RECIBE VIOLENTA OPOSICIÓN Y TERCERO, ES ACEPTADA COMO ALGO EVIDENTE.” (Arthur Shopenhauer)***

## **BIBLIOGRAFIA**

NACIONES UNIDAS

(21-6-2022)

<https://www.ohchr.org/es/statements/2022/06/high-commissioner-human-rights-statement-menstrual-health>

Menarquia temprana y conductas de riesgo  
(Chile-2015)

[https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262015000100006&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262015000100006&script=sci_arttext&tlng=en)

Menarquia Precoz

Ledesma Albarran JM

Form Act Pediatr Aten Prim.2016;9:142-6

[https://archivos.fapap.es/DetalleArticulo/\\_11urTLlmMtVrea6WrA0sG6doI0gT6pu-k1xxQXzDoL92SHLm-5oR9wtyJsJCPE7hqNutl0UZZwo7Hrrmn6g6ug](https://archivos.fapap.es/DetalleArticulo/_11urTLlmMtVrea6WrA0sG6doI0gT6pu-k1xxQXzDoL92SHLm-5oR9wtyJsJCPE7hqNutl0UZZwo7Hrrmn6g6ug)

Hablemos de vaginas

Edit. Anaya 2019

M. Al Adib Menderi

Manual Introductorio a la Ginecología Natural

Editorial Ginecosofía 3ªed

(10 mayo 2020)

P.Pérez S.Martin

Viaje al Ciclo Menstrual

Impreso por Montjor, SL (2012)

A.Salvia Ribera

Carta a mis ovarios

Ed. Grijalbo

(7-04-2022)

AM.Requejo

Luna Roja

Gaia Ediciones

(9-6-2014)

M.Gray

Las 4 Fases de la Luna Roja

Gaia Ediciones

(13-10-2015)

M.Gray

La Regla Mola (9 a 11 años)

Ed. Montena

(20-9-2020)

A. Salvia Ribera

El Libro Rojo de las niñas  
Ed. Obelisco  
(01-01-2021)  
C.Romero Miralles

Hola Menstruación  
Liana Editorial (9-11 años)  
(4-3-2020)  
Y.Stynes y Dra.M.Kang

Una nueva manera de menstruar  
Ed.Bruguera/Menstruita  
(15-4-2021)  
A.Salvia Ribera

El Tesoro de Liliht (niños y guía pedagógica)  
Ed.Carla Trepas Casanova  
(5-12-2018)  
C.Trepas Casanova