

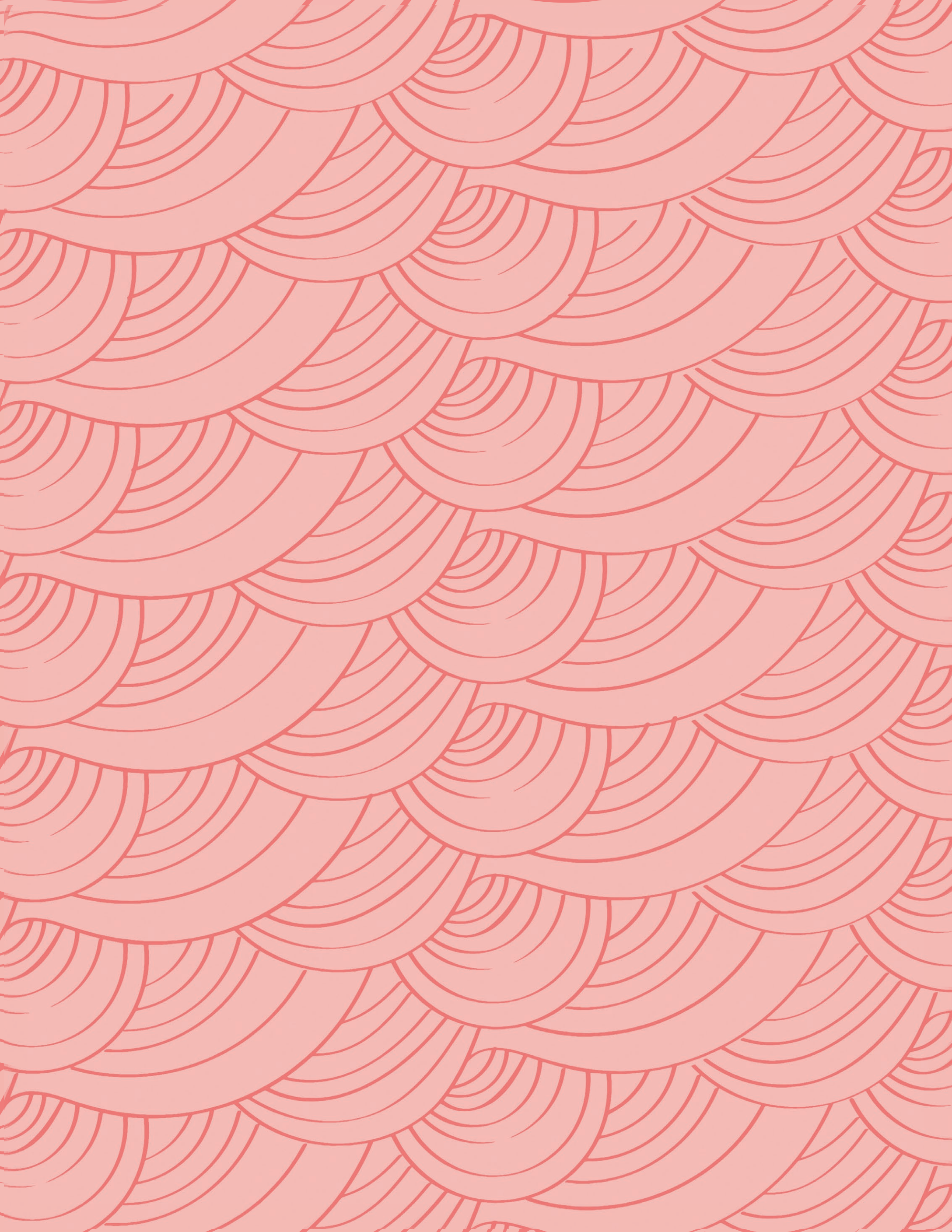


ADRA en alianza
con

unicef 
para cada infancia



DE LA PRIVACIDAD AL CAMBIO: UNA MIRADA A LA GESTIÓN MENSTRUAL EN LA FRONTERA NORESTE DE MÉXICO



DE LA PRIVACIDAD AL CAMBIO:

UNA MIRADA A LA GESTIÓN MENSTRUAL EN LA FRONTERA NORESTE



ADRA

en alianza
con

unicef 
para cada infancia



Financiamiento proporcionado por el
Gobierno de los Estados Unidos de América



De la privacidad al cambio: Una mirada a la gestión menstrual en la frontera noreste
Elaborado por ADRA México en alianza con UNICEF
Ciudad de México, 2024

Redactado por:
Abril Rossana Páez Rosano, Carla Renata Medina Galguera, Nasly Katherin Castillo Arteaga
y Sandra Milena Munevar Meneses

Ilustrado por:
Adriana Delgado Romero

ISBN ADRA: 978-970-96657-1-0
ISBN UNICEF: 978-607-69844-8-2



AGRADECIMIENTOS

Desde el equipo de Gotas de Lava queremos hacer una mención especial a todos los espacios de alojamiento privados, de organizaciones de la sociedad civil y/o organizaciones no gubernamentales y centros de acogida para población en movilidad de Tamaulipas y Nuevo León, quienes son parte fundamental de este proyecto e investigación. Gracias a todas las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes que nos dieron y confiaron sus experiencias, testimonios y opiniones para la realización de este trabajo. Agradecemos al Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) de Tamaulipas, DIF Estatal de Nuevo León, al Sistema de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA) Estatal de Tamaulipas, SIPINNA municipal Reynosa y SIPINNA Matamoros. También, queremos agradecer a la Secretaría de Igualdad e Inclusión del Estado de Nuevo León, la Unidad de Igualdad y Género de Nuevo León, Secretaría de Salud de Tamaulipas, Dirección de la Jurisdicción Sanitaria No. IV Reynosa y al Instituto Tamaulipeco para los Migrantes.

Equipo Gotas de Lava

Este proyecto no se hubiera podido realizar sin el corazón y trabajo del siguiente equipo de personas:

ADRA

Abril Rossana Páez Rosano	Directora de Incidencia
Ángela Isabel Dehesa Cano	Asistente de Investigación
Carla Renata Medina Galguera	Coordinadora Nacional de Gotas de Lava
Hannia Gabriela López Tovar	Tallerista Matamoros
Manouhecathony	Traductora Creole
Nallely Leticia González Álvarez	Tallerista Reynosa
Nasly Katherin Castillo Arteaga	Coordinadora Regional Noreste Gotas de Lava
Vanessa Ivonne Carranza Hernandez	Tallerista Monterrey

UNICEF

Astrid Hollander	Jefa de Educación
David Pedrueza Díaz	Especialista WASH
Viridiana Zamora Plascencia	Oficial WASH
Ana Sophya Diaz Angulo	Especialista WASH
Rodrigo Israel González Velázquez	Oficial WASH Noreste

CONTENIDO

PRÓLOGO	7
RESUMEN EJECUTIVO	8
INTRODUCCIÓN	9
¿POR QUÉ HABLAMOS DE MENSTRUACIÓN EN MOVILIDAD?	11
Adaptación a las prácticas de agua, saneamiento e higiene en México	13
Perfil de la población de estudio: contexto migratorio en el noreste de México	16
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	18
Enfoque cualitativo	18
Enfoque cuantitativo	19
RESULTADOS	21
1. Experiencias y creencias preexistentes sobre la menstruación	21
2. De la privacidad al cambio: prácticas de agua, saneamiento e higiene en el lugar de origen vs. condiciones en espacios de acogida	25
3. Gestión de la menstruación en los países de origen vs. movilidad	30
RESULTADOS DEL ANÁLISIS PARTICIPACIÓN ORIENTADA A LAS PERSONAS (POP)	34
LECCIONES APRENDIDAS	36
FUENTES	38

— PRÓLOGO

'De la privacidad al cambio: Una mirada a la gestión menstrual en la frontera noreste de México', presenta un análisis de la problemática invisible de la gestión menstrual, en personas en contexto de movilidad y cómo un proceso simple y natural, se convierte en algo complejo y problemático. El estigma asociado a la menstruación ha limitado su estudio y atención en las políticas públicas, especialmente para esta población. Este informe, amplifica la información para subrayar el impacto de la gestión menstrual en la salud, la educación y el bienestar social.

La menstruación es un derecho humano que debe ser visto desde la equidad de género y el derecho a la autonomía corporal. Reconocer este derecho, nos habilita la obligación de asegurar el acceso y disponibilidad de los recursos que se necesitan para menstruar en condiciones dignas, con el subsidio de productos menstruales y el mejoramiento de las infraestructuras sanitarias. Vivir la menarca y la menstruación en un contexto de movilidad, es un problema mayúsculo ante la falta de acceso a productos menstruales, agua, jabón, medicamento, saneamiento e higiene, que permiten a las personas una menstruación digna.

Este documento, llama a la implementación de políticas públicas integrales, que aborden la educación menstrual con programas que informen a las mujeres y niñas sobre su salud menstrual, quitando tabús. A la par, visibiliza la necesidad de capacitar al personal de albergues en materia de salud menstrual, para ofrecer un apoyo adecuado con políticas de protección y privacidad, que garanticen la dignidad de todas las personas menstruantes.

Esta lectura, pone de manifiesto la relevancia del trabajo que realizan las organizaciones de la sociedad civil en la justicia menstrual, pues visibiliza las experiencias de más de 7,000 personas en contexto de movilidad, analizando sus carencias y necesidades, mediante estudios cuantitativos y cualitativos. La investigación realizada en Matamoros, Monterrey y Reynosa, forma parte del proyecto 'Gotas de Lava', que busca atender de una forma adecuada la gestión menstrual en esta población, abordando las necesidades de productos menstruales y educación. "De la privacidad al cambio" resalta también la necesidad de un enfoque interseccional en la gestión menstrual. En su lectura, podrán encontrar la problemática relatada a partir de la experiencia vivencial de personas en contextos de movilidad, resaltando su multiculturalidad, a través de una obra que expone los hallazgos de la gestión menstrual, así como la importancia de la disponibilidad de agua corriente, seguridad en baños y la provisión de productos menstruales.

Este informe es de gran valor para actores que atienden a la población en movilidad, especialmente, investigadores, responsables de políticas públicas y organizaciones de la sociedad civil. Celebro la iniciativa de ADRA y UNICEF México, por proteger el derecho humano a una gestión menstrual digna, un tema que nos involucra a toda la sociedad.



Martha Herrera González

Secretaría de Igualdad e Inclusión del Gobierno del Estado de Nuevo León

RESUMEN EJECUTIVO

En el presente informe se analizan las prácticas y los principales retos en la gestión menstrual de personas en contexto de movilidad en los espacios temporales de la frontera noreste mexicana. Este informe aporta evidencia cualitativa y cuantitativa que contribuye a la comprensión de las experiencias y necesidades de personas menstruantes en contextos de movilidad en esta región. Se visibilizan las experiencias de personas menstruantes que navegan entre un restringido acceso a productos de gestión menstrual, la necesidad de privacidad y las limitaciones impuestas por un contexto con menor disponibilidad a agua y productos de aseo personal, imposibilitando que las personas vivan su menstruación con dignidad y seguridad. A partir de los hallazgos de la investigación, se proponen una serie de recomendaciones para mejorar la salud y gestión menstrual de las personas en contextos de movilidad.

Principales hallazgos de la investigación

- Tres de cada diez mujeres en contexto de movilidad encuestadas sabían muy poco o nada sobre lo que estaba pasando al momento de su primera menstruación (menarquia). Este conocimiento limitado se prolonga a lo largo del curso de la vida menstrual.
- En comparación con la vivencia en los países de origen, en contexto de movilidad, el acceso y control regular al agua, saneamiento e higiene de las mujeres se agrava. Un tercio de las mujeres en espacios de acogida temporal en el noreste de México reportaron no tener acceso a agua ni a productos de aseo personal. Un 47.3% no cuenta con una ducha privada y el 81.5% no se siente cómoda bañándose frente a otras mujeres al estar en contexto de movilidad.
- Tanto en los países de origen como en contexto de movilidad, el producto menstrual más utilizado son las toallas desechables. En contexto de movilidad, para las personas menstruantes es más difícil la gestión menstrual. Se identificaron cambios en las prácticas habituales de aseo corporal y mayores desafíos para acceder a servicios de agua, saneamiento e higiene.
- En contexto de movilidad, las mujeres carecen de acceso y control a productos menstruales, jabones o productos de aseo personal por su menor previsión durante el tránsito migratorio o menores recursos económicos. Entonces, se reporta el uso de ropa interior y exterior, trapos de tela o extienden el uso de productos desechables, causando incomodidad, posibles infecciones y afectando su salud física y mental.

INTRODUCCIÓN

Gotas de Lava es un proyecto de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) en alianza con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia en México (UNICEF México) que busca proteger y promover el derecho humano al manejo de una gestión menstrual digna para las personas en contexto de movilidad. Para lograrlo, ha dispuesto un equipo de trabajo interdisciplinario de talleristas en Reynosa y Matamoros en el estado de Tamaulipas, y Monterrey en el estado de Nuevo León. El presente documento forma parte integral de los objetivos de incidencia del proyecto *Gotas de Lava: gestión menstrual para personas en contexto de movilidad*, implementado en 21 espacios de alojamiento temporal para personas en movilidad en la región noreste de México.

A lo largo de ocho meses de implementación, el desarrollo del proyecto ha consistido en tres componentes clave:

- 1) La impartición de talleres diarios de educación menstrual en español y creole haitiano para todas las personas dentro de los espacios de acogida.
- 2) La repartición de kits de gestión menstrual.
- 3) El trabajo de incidencia mediante el fortalecimiento de capacidades específicas a actores locales y nacionales para su entendimiento y sensibilización sobre una adecuada gestión menstrual en contexto de movilidad.

La gestión menstrual en contextos de movilidad humana ha sido un tema históricamente invisibilizado, especialmente en espacios de alojamiento temporal. En la frontera noreste de México, donde confluyen flujos migratorios constantes, las dinámicas relacionadas con el acceso, uso y control de recursos para la gestión menstrual, se ven profundamente afectadas por condiciones de discriminación y falta de privacidad. Menstruar fuera de casa no sólo implica desafíos logísticos, sino también un replanteamiento de los derechos humanos básicos en contextos de emergencia, donde la salud menstrual a menudo es relegada a un segundo plano. Este escenario genera una serie de preguntas fundamentales sobre cómo garantizar la dignidad y el bienestar de las personas menstruantes en entornos marcados por la movilidad y la vulnerabilidad.

Este trabajo tiene como objetivo explorar las transformaciones en el manejo de la menstruación en los espacios de alojamiento temporales de la frontera noreste, con un enfoque en los cambios que experimentan las personas menstruantes al navegar entre la necesidad de privacidad y las limitaciones impuestas por su contexto. A través de un análisis interdisciplinario, se examinan las barreras estructurales, las respuestas de actores humanitarios y las estrategias de adaptación desarrolladas por las personas afectadas. Al abordar estos temas, se busca no sólo visibilizar una problemática urgente, sino también contribuir a la construcción de soluciones intersectoriales que respondan de manera efectiva a las necesidades de gestión menstrual en escenarios de movilidad humana.

La publicación de este informe representa los resultados del trabajo directo con más de 7,000 beneficiarias de los talleres de educación menstrual que nos compartieron diariamente sus experiencias íntimas al vivir la menstruación estando en contexto de movilidad.

FIGURA 1

Ciudades de implementación del proyecto Gotas de Lava, 2024



¿Por qué hablamos de menstruación en contextos de movilidad?

De acuerdo a las cifras de pobreza menstrual en México (FIGURA 2) se estima que alrededor del 50% de la población menstruante no tiene acceso regular a productos de gestión menstrual seguros, adecuados y accesibles (UNICEF, Essity & Menstruación Digna México, 2021).; Asimismo, no cuenta con la información necesaria para comprender el ciclo menstrual-ovulatorio en sí mismo. Esta situación no solo impacta la salud física y emocional de las mujeres y personas menstruantes, sino que también limita su participación en el ámbito educativo, laboral y de las actividades cotidianas en las que se desenvuelven.

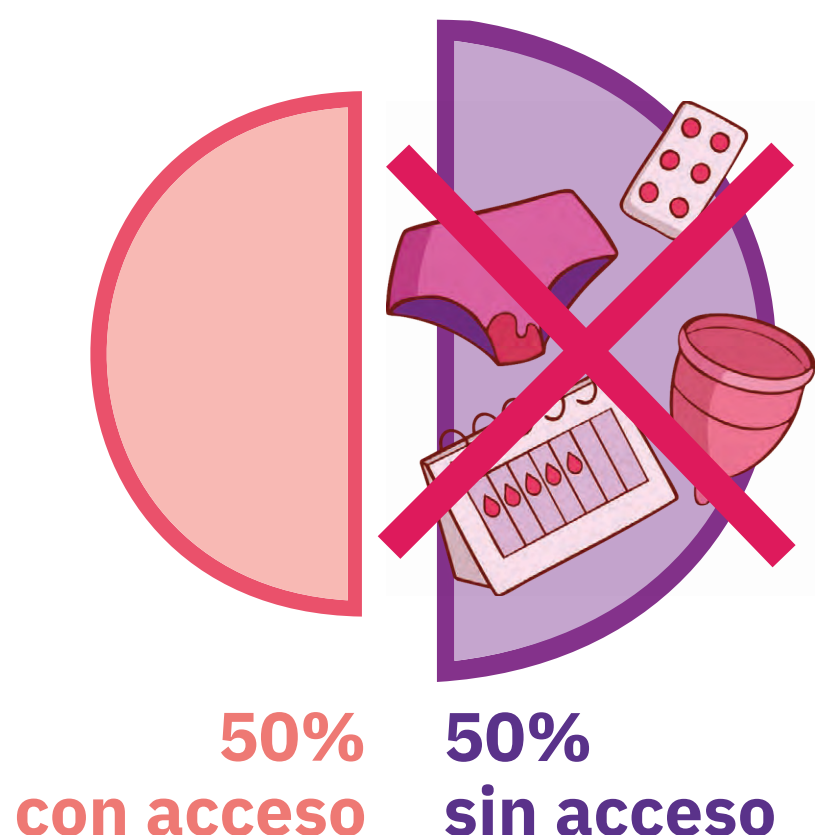
Para las niñas, adolescentes y mujeres en contexto de movilidad, la situación resulta aún más grave y estigmatizante.

Durante los desplazamientos forzados, ya sea por violencia, desastres o condiciones económicas adversas, la escasez de productos y suministros menstruales para contener el sangrado y la falta de instalaciones sanitarias adecuadas durante largos trayectos obligan a muchas de estas personas a esconderse y utilizar materiales improvisados, como trapos o papel, lo que representa riesgos de violencia basada en género, infecciones y otros problemas de salud (UNICEF y CADENA, 2023).

Estos retos no se presentan únicamente mientras las personas en contexto de movilidad se encuentran en un estado de desplazamiento activo, sino también cuando habitan espacios de acogida temporal, donde la mayoría de las veces la menstruación se concibe únicamente como un asunto relacionado a la higiene. Esta concepción limitada de la menstruación invisibiliza el resto de las dimensiones fisiológicas, emocionales y de salud que acompañan al ciclo menstrual ovulatorio y perpetúan las malas prácticas dentro de los albergues.

FIGURA 2

Porcentaje de población menstruante con acceso a productos de gestión menstrual en México



Otro factor a considerar es la falta de investigación con respecto al tema en América Latina y el Caribe, donde los problemas de saneamiento también son un desafío. Al respecto se suman los factores relacionados con la deuda histórica alrededor de la salud menstrual, el silencio y la etiqueta social marcada por la discreción sobre el tema. Lo anterior, podría explicar en parte las necesidades no satisfechas, la agenda pendiente sobre gestión menstrual digna y la escasez de estudios sobre el tema en la región (Oliveira, Pena, Andrade y, Felisbino-Mendes, 2023).

En este sentido, la invisibilización de la menstruación en contextos de movilidad humana es un problema que requiere atención urgente y resulta esencial en el trabajo de garantía del ejercicio de los derechos humanos de las personas en situación de movilidad humana. Al abordar este tema, se contribuye a un enfoque más inclusivo, integral y sensible en la asistencia humanitaria, reconociendo que las necesidades de las mujeres y personas menstruantes son fundamentales en cualquier respuesta a crisis.



Adaptación a las prácticas de agua, saneamiento e higiene en México

Uno de los primeros desafíos que enfrentan las personas en contexto de movilidad dentro de los países de tránsito y acogida temporal es la adaptación a los productos y suministros menstruales disponibles en el país receptor. En el caso de la gestión menstrual, los productos de contención del sangrado pueden diferir significativamente de los usados en el país de origen. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el acceso a productos menstruales puede variar ampliamente entre países, afectando la calidad, el precio y la frecuencia de los productos disponibles (OMS, 2021). Las mujeres y personas menstruantes a menudo deben adaptarse a nuevos productos, lo que puede llevar a prácticas de higiene menos eficientes o a la utilización de métodos alternativos que no son ideales para su salud menstrual.

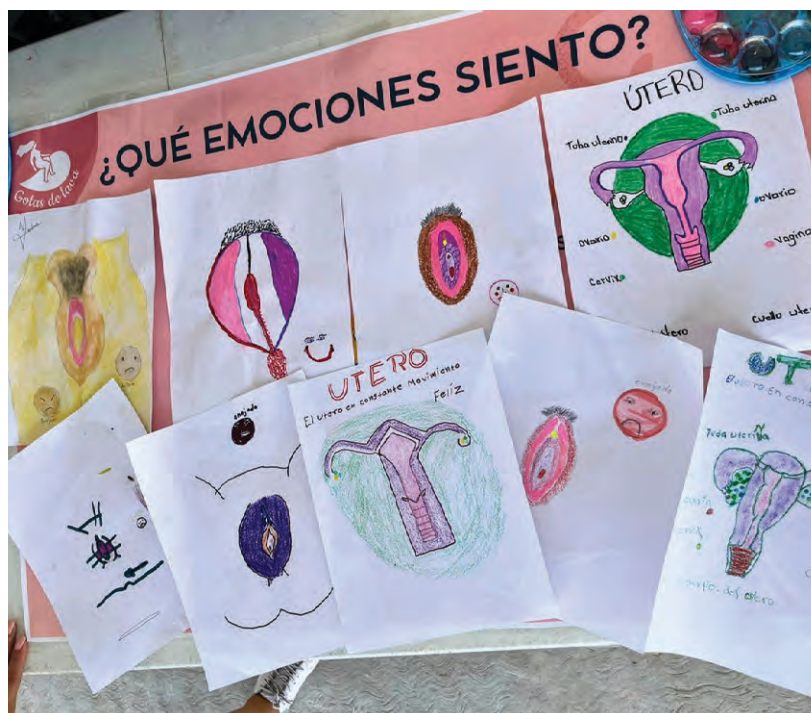
Las condiciones de acceso a la vivienda también juegan un papel crucial en la gestión de la salud menstrual. En muchos casos, las personas en contexto de movilidad habitan espacios compartidos que generalmente no se encuentran equipadas con instalaciones sanitarias adecuadas. Aunado a esto, la falta de privacidad en los baños compartidos, agua potable y productos/ suministros menstruales pueden impedir el mantenimiento de una higiene y salud adecuada.

De igual forma, el estrés asociado con las condiciones de vida y la inseguridad puede tener efectos significativos en la salud menstrual. Las investigaciones muestran que el estrés crónico puede alterar los ciclos menstruales y aumentar la incidencia de problemas de salud relacionados con la menstruación (Asociación Estadounidense de Psicología, 2019).

La adaptación de las prácticas de agua, saneamiento e higiene (WASH, por sus siglas en inglés) en contextos de movilidad humana en México enfrenta retos significativos debido a las condiciones precarias de los espacios de alojamiento temporal. En estos entornos, la infraestructura y los servicios básicos a menudo son insuficientes para atender las necesidades de una población diversa y en constante tránsito. Según la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), la falta de acceso adecuado al agua y saneamiento en los albergues agrava las condiciones de salud y aumenta el riesgo de enfermedades transmisibles, especialmente entre las poblaciones más vulnerables como mujeres, niñas y personas menstruantes (OIM, 2023). Este panorama obliga a diseñar soluciones que consideren los factores culturales y sociales que influyen en las prácticas de higiene.

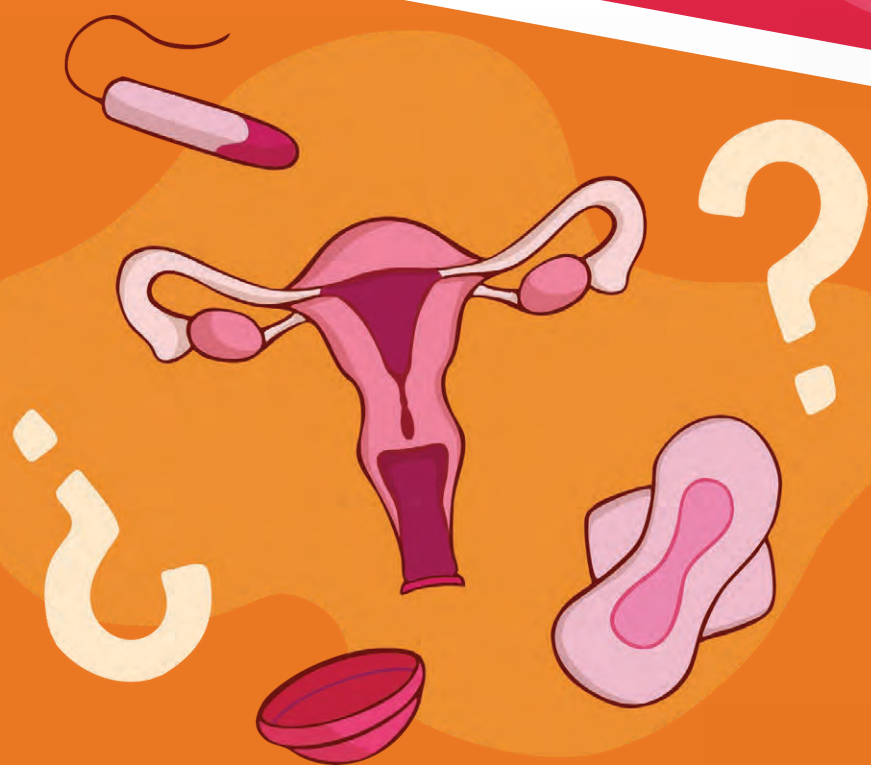
En este sentido, se ha destacado la importancia de incorporar un enfoque interseccional y participativo en las intervenciones humanitarias relacionadas con WASH. Estudios recientes señalan que las respuestas tradicionales tienden a ser homogéneas y no siempre se ajustan a las particularidades de los flujos migratorios en la región, como las diferencias en prácticas culturales, religiosas y de género (ACNUR, 2023).

Por ejemplo, **las prácticas de gestión menstrual, influenciadas por factores culturales y la disponibilidad de recursos, suelen ser desatendidas en los programas de emergencia, lo que genera barreras adicionales para las personas menstruantes.** Como señala (Oliveira,Pena, Andrade y, Felisbino-Mendes, 2023) una intervención eficaz debe considerar las necesidades específicas de cada grupo y promover la coordinación intersectorial entre salud, educación y saneamiento para garantizar soluciones sostenibles y culturalmente pertinentes.



Factores que afectan una gestión menstrual adecuada dentro de los espacios de alojamiento

Acceso limitado a productos y suministros de gestión menstrual



Falta de información y diálogo debido al tabú

Infraestructura de agua, saneamiento e higiene deficiente o no adaptada al contexto



Perfil de la población de estudio: contexto migratorio en el noreste de México

La frontera norte de México es una región de gran complejidad, caracterizada por ser un punto de interacción clave para los flujos migratorios hacia Estados Unidos. En los últimos años, la frontera noreste ha experimentado un aumento significativo en el tránsito de personas, particularmente aquellas que huyen de la violencia en sus países de origen. Factores como las caravanas migrantes y los efectos de la pandemia por COVID-19 han prolongado los tiempos de estancia en esta región, generando una demanda creciente de servicios humanitarios (Sedas et al., 2020; Velasco, 2023; Hernández y Ramos, 2023). La ciudad de Reynosa, en particular, se ha consolidado como un punto estratégico en esta dinámica migratoria.

Tamaulipas es un estado clave dentro de la movilidad humana del país, pues comparte 641 km de frontera con Estados Unidos, lo que representa 20% de la zona limítrofe norte. Se caracteriza por tener flujos mixtos de movilidad; por ejemplo, los transfronterizos o el cruce irregular hacia Estados Unidos, tanto para personas mexicanas como centroamericanas o de otras nacionalidades. Los principales municipios de movilidad y de cruce en esta frontera son Nuevo Laredo, Matamoros y Reynosa. (SEGOB, 2022).

En el caso de Nuevo León, en la última década, el flujo migratorio ha crecido de forma exponencial, con un aumento del 757% en migrantes indocumentados entre 2013 y 2022, pasando de 1,371 a 11,754 personas, según datos de la Unidad de Política Migratoria de la SEGOB. Mientras que anteriormente los migrantes veían al estado como un punto de tránsito hacia Estados Unidos, ahora también lo perciben como un destino atractivo debido a sus oportunidades laborales y la expansión de empresas en la región. (SEGOB, 2023)

En las ciudades del noreste mexicano, existen en total 21 espacios de acogida para población en contexto de movilidad: 6 en Reynosa, 5 en Matamoros y 10 en Monterrey. En el marco de la iniciativa Gotas de Lava, en cada uno de estos espacios se han realizado talleres, capacitaciones y entregas de kits que han beneficiado a más de 6,597 personas, siendo la mayor parte proveniente Centroamérica (37.11%), seguido por México (26.2%), Sudamérica (16.3%) e Islas del Caribe (15.8%). Las mujeres representan el 73.94% de las personas participantes de esta investigación, mientras que las niñas conforman el 18.1%. Este perfil poblacional evidencia la complejidad de los flujos migratorios y las características específicas de las personas en contexto movilidad en la región.

Normas comunitarias y organización social

Los espacios de acogida formales están organizados para responder a las necesidades diversas de sus habitantes, con áreas separadas para mujeres solteras, madres con hijos, familias y hombres. También hay zonas específicas para niñas, niños y adolescentes no acompañados. En algunos casos, como en Reynosa, los migrantes haitianos tienden a agruparse debido a sus preferencias culturales, como lo es cocinar sus propios alimentos. En contraste, Monterrey alberga principalmente migrantes de Centroamérica y México. Los roles de liderazgo en estos espacios son fundamentales y suelen ser asignados por la población misma o quienes administran el albergue, dependiendo del contexto. Las mujeres asumen la mayoría de los roles de cuidado, mientras que los hombres suelen encargarse de la seguridad de los espacios.

Capacidades locales e infraestructura

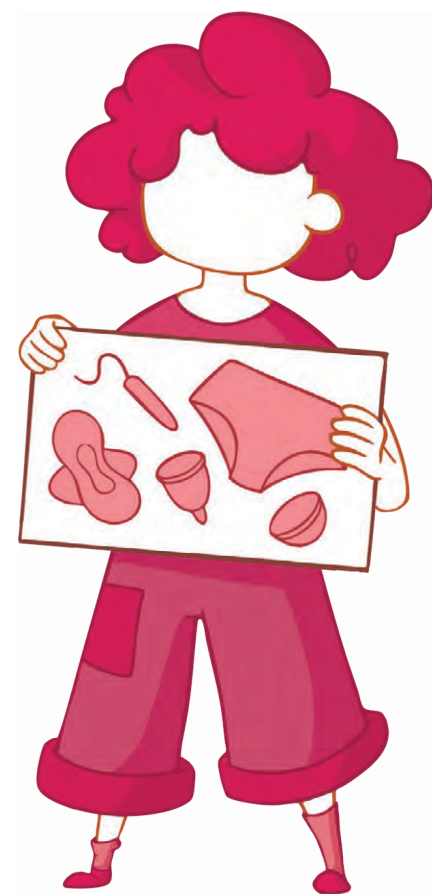
Las capacidades locales varían significativamente entre las ciudades. En Matamoros y Reynosa, la infraestructura no está diseñada para ser espacios de acogida permanentes, ya que las olas migratorias masivas son relativamente recientes. Monterrey, por otro lado, cuenta con una experiencia más prolongada en la recepción de personas en contexto de movilidad, lo que ha permitido desarrollar mejor infraestructura y políticas de estancia. En esta ciudad, muchas personas logran vincularse laboralmente y abandonan los albergues en un plazo de 15 días a un mes. En contraste, los tiempos de espera en Reynosa y Matamoros son más largos, con promedios de seis a nueve meses. Desde septiembre de 2024 y hasta enero de 2025, la implementación del corredor humanitario por el Instituto Nacional de Migración (INM) y el gobierno de México para el traslado seguro de personas en Reynosa y Matamoros reducía el tiempo de las personas que contaban con cita activa mediante la aplicación CBP One.¹

La comprensión de las prácticas de higiene y gestión menstrual de las personas en contexto de movilidad implica una visión abarcativa que parte de las experiencias y creencias alrededor del tema, el acceso a la información y la educación que han recibido al respecto, el acceso y la disponibilidad de espacios para de aseo, higiene y saneamiento, y los cambios que se presentan al salir del país de origen y durante la movilidad migratoria. A continuación, se presentan las evidencias sobre el reconocimiento de la menstruación desde los países de origen de las mujeres con la finalidad de denotar los cambios y continuidades al menstruar en un contexto de movilidad. A partir de ello, se proponen recomendaciones para mejorar la salud y gestión menstrual de las personas en contexto de movilidad.

¹ CBP One es una aplicación móvil desarrollada en enero del 2023 por la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza (Customs and Border Protection, CBP) de Estados Unidos que, hasta enero de 2025 permitió a los migrantes programar citas para presentarse en puntos de entrada oficiales y solicitar permisos de entrada, agilizando así procesos migratorios regulares. La herramienta buscaba reducir el uso de métodos irregulares para cruzar la frontera al proporcionar una alternativa oficial y accesible. (U.S. Customs and Border Protection, 2023)

Metodología de investigación

El proyecto Gotas de Lava adoptó una metodología integral, participativa y basada en el marco de *A Framework for People-Oriented Planning in Refugee Situations: Taking Account of Women, Men and Children* de Anderson, Howath y Overholt (1992). **Este enfoque permitió, a través de la voz de las personas afectadas, considerar las particularidades de género para poder analizar el cambio en el uso y control de recursos en la gestión menstrual de personas en contexto de movilidad.** Se utilizaron métodos cualitativos y cuantitativos, complementados con herramientas participativas como talleres semanales, cuestionarios y grupos focales, para documentar las prácticas de gestión menstrual y comprender las experiencias de las personas menstruantes en contextos de movilidad.



Enfoque cualitativo

El enfoque cualitativo se centró en la recopilación de experiencias a través de observación participante, bitácoras de talleristas y grupos focales. Los talleres semanales se llevaron a cabo en espacios de acogida en Reynosa, Matamoros y Monterrey, abordando temas como hábitos de higiene, acceso a recursos y cambios en las prácticas culturales durante la movilidad.

Estos talleres crearon un ambiente de confianza que facilitó el diálogo y la reflexión crítica entre las participantes. Además, permitieron captar narrativas individuales y grupales que ofrecieron una comprensión profunda de cómo las condiciones de movilidad afectan las prácticas de gestión menstrual enfocadas en el sector de agua, saneamiento e higiene. Las observaciones documentadas enriquecieron el análisis al evidenciar barreras culturales y logísticas que impactan en las experiencias de las personas menstruantes.

Enfoque cuantitativo

El enfoque cuantitativo consistió en la aplicación de cuestionarios a personas menstruantes de 11 a 78 años de edad, provenientes de países como: Haití, Honduras, México y Venezuela, entre otros. Estos cuestionarios se estructuraron en tres etapas: experiencias de menstruación (258 mujeres), hábitos y costumbres en el país de origen (243 mujeres), gestión menstrual durante movilidad y condiciones actuales en los espacios de acogida (310 mujeres).

Cada etapa permitió recopilar datos clave sobre el uso de productos menstruales, acceso a agua y saneamiento, y percepciones sobre higiene en diferentes contextos. Este enfoque brindó un panorama comparativo que resaltó los desafíos en contexto de movilidad y las estrategias de adaptación implementadas por las personas menstruantes.

FIGURA 3

Cuestionarios sobre hábitos y prácticas de higiene según país de origen



HÁBITOS DE HIGIENE EN MI PAÍS DE ORIGEN

¡Hola! Este cuestionario forma parte de una investigación para entender las diferencias que existen entre las preferencias y costumbres de higiene de país en país y de persona a persona cuando está en movilidad. **Tu participación es muy valiosa y con ella podremos seguir mejorando la forma en la que las organizaciones le ayudamos a las personas. ¡Muchas gracias!**

NOMBRE: _____ EDAD: _____ PAÍS DE ORIGEN: _____ CIUDAD/REGIÓN: _____

SEXO: _____ ESPACIO PARA ESCRIBIR _____

DUCHARME



1. ¿CÓMO ERA TU ESPACIO DE BAÑO/DUCHA?

REGADERA	CABEZAL DE MANO	CUBETAS/JICARAS	DUCHAS PÚBLICAS	TINA	OTRO
----------	-----------------	-----------------	-----------------	------	------

2. ¿CÓMO CAMBIÓ TU FORMA DE BAÑARTE/DUCHARTE ESTANDO EN MOVILIDAD?

3. ¿TENÍAS ACCESO A DUCHAS Y BAÑOS PRIVADOS? SÍ ☐ NO ☐ A VECES ☐

4. ¿TE BAÑABAS FRENTE A OTRAS MUJERES CÓMODAMENTE? SÍ ☐ NO ☐ A VECES ☐

5. ¿CON CUÁNTAS PERSONAS COMPARTÍAS EL ESPACIO DEL BAÑO? 0-1 ☐ 2-3 ☐ 4-5 ☐ 6 O MÁS ☐

6. ¿CÓMO ERA TU ESPACIO DE BAÑO/DUCHA?

REGADERA	CABEZAL DE MANO	CUBETAS/JICARAS	DUCHAS PÚBLICAS	TINA	OTRO
----------	-----------------	-----------------	-----------------	------	------

7. ¿CÓMO CAMBIÓ TU FORMA DE BAÑARTE/DUCHARTE ESTANDO EN MOVILIDAD?

8. SIEMPRE UTILIZABAS PAPEL HIGIÉNICO PARA LIMPIARTE? SÍ ☐ NO ☐ UTILIZABA OTRA COSA: _____

9. ¿ME SIENTO MÁS CÓMODA LIMPIÁNDOME CON: PAPEL ☐ TOALLITAS HÚMEDAS ☐ BIDET/AGUA ☐

10. ¿CUÁL ES TU JABÓN FAVORITO PARA EL CUERPO? _____

11. ¿UTILIZABAS UN JABÓN ESPECIAL PARA TU ZONA ÍNTIMA? SÍ ☐ NO ☐ POR QUÉ? _____



HÁBITOS DE HIGIENE EN MI PAÍS DE ORIGEN

LAVADO DE MANOS



12. ¿CON CUÁNTA FRECUENCIA TE LAVABAS LAS MANOS? ¿EN QUÉ MOMENTOS LO HACÍAS?

13. ¿SIEMPRE TENÍAS ACCESO A AGUA Y JABÓN? SÍ ☐ NO ☐ A VECES ☐

14. ¿QUÉ USABAS SI NO TENÍAS JABÓN? ALCOHOL/GEL ☐ OTRO _____

¿CÓMO CAMBIÓ TU FORMA DE LIMPIARTE DESPUÉS DE IR AL BAÑO Y LAVARTE LAS MANOS ESTANDO EN MOVILIDAD?

ROPA INTERIOR



15. ¿CON QUÉ FRECUENCIA CAMBIABAS TU ROPA INTERIOR?

MÁS DE UNA VEZ AL DÍA ☐ DIARIO ☐ 1 DÍA SÍ, 1 DÍA NO ☐ 1 VEZ POR SEMANA ☐

16. ¿SIEMPRE UTILIZABAS ROPA INTERIOR? SÍ ☐ NO ☐ A VECES ☐

17. ¿SIEMPRE TENÍAS LA ROPA INTERIOR QUE NECESITABAS? SÍ ☐ NO ☐ A VECES ☐

18. ¿QUÉ TIPO DE CALZÓN TE GUSTA MÁS UTILIZAR? TIPO DE TELA _____

☐ BIKINI ☐ A LA CADERA ☐ TANGA ☐ A LA CINTURA ☐ BÓXER ☐ OTRO (DIBÚJALO)

19. ¿CÓMO LAVABAS TU ROPA INTERIOR?

☐ LAVADORA ☐ A MANO ☐ OTRO _____

20. ¿DÓNDE LA SECABAS?

☐ SECADORA ☐ AL SOL ☐ OTRO _____

21. ¿CON QUÉ PRODUCTOS GESTIONABAS TU SANGRADO MENSTRUAL?

☐ TOALLAS DESECHABLES ☐ TAMPONES ☐ COPA MENSTRUAL ☐ TELAS / TPAPOS ☐ OTRO _____

¿CÓMO CAMBIÓ TU FORMA DE LAVAR Y SECAR TU ROPA INTERIOR? _____

¿CÓMO CAMBIÓ TU FORMA DE GESTIONAR TU MENSTRUACIÓN? _____

Formularios de aplicación durante la fase cuantitativa de la investigación

Integración de metodologías

Ambos enfoques se complementaron mediante la triangulación de datos, enriqueciendo el análisis con una visión holística de la gestión menstrual en contextos de movilidad. El equipo de investigación destacó cómo las diferencias culturales, las dinámicas de género y las condiciones de infraestructura afectan estas prácticas. A través de esta metodología, **Gotas de Lava** pretende no solo visibilizar las necesidades de las personas menstruantes, sino también proponer estrategias culturalmente sensibles e interseccionales para mejorar las condiciones en los espacios de acogida.

FIGURA 4



Taller educación menstrual Monterrey



Aplicación de cuestionarios y encuestas Matamoros

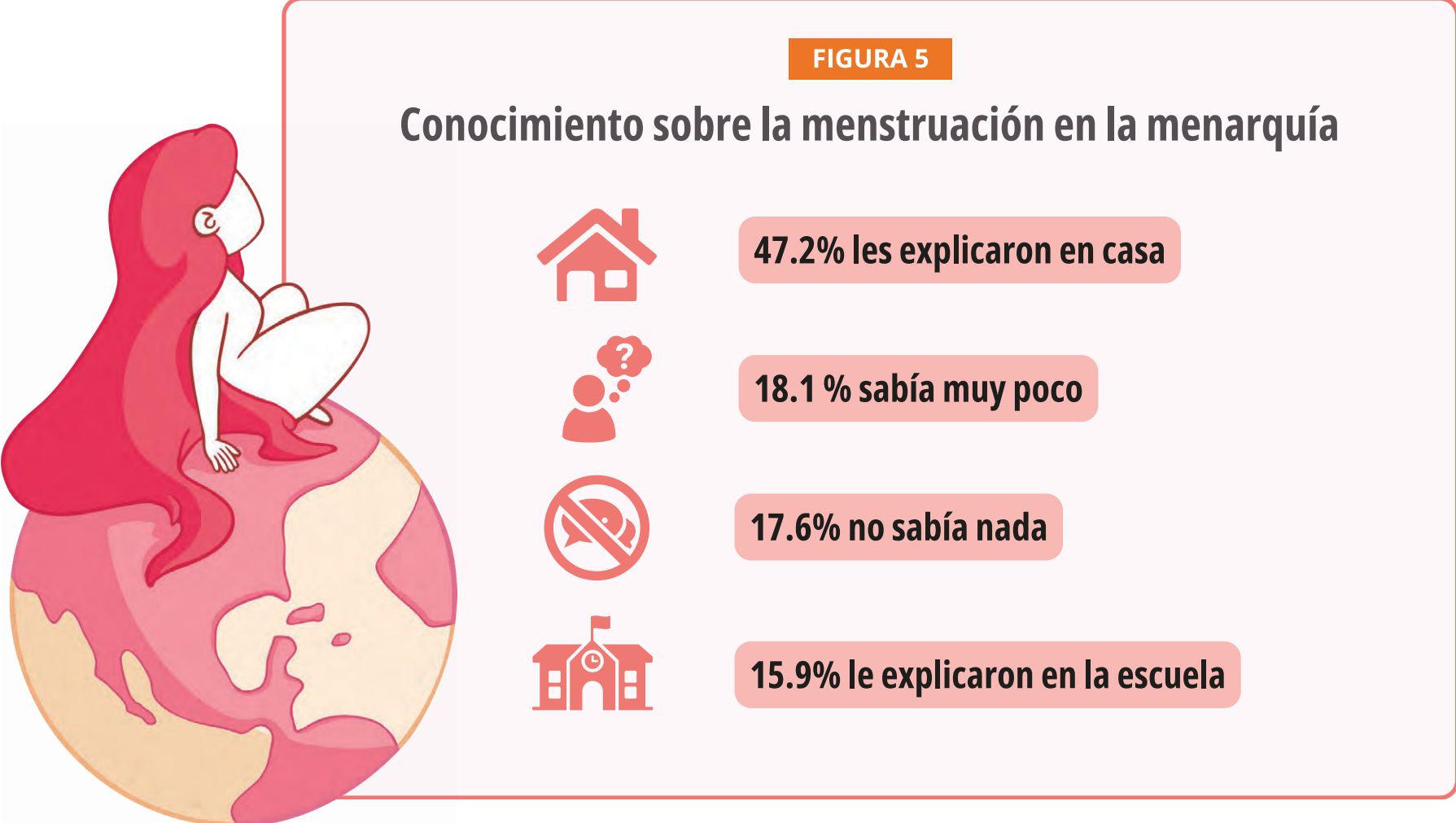


Grupo focal Reynosa

1. Experiencias y creencias preexistentes sobre la menstruación

El desprendimiento de sangre y tejido a través de la vagina es un proceso natural y sano en el cuerpo de las personas menstruantes (Fondo de las Naciones Unidas para la Población - UNFPA, 2022). La primera menstruación o **menarquia** es el inicio de esta fase y se puede presentar a distintas edades. Para las mujeres encuestadas, el primer sangrado del útero ocurrió entre los 8 y 15 años de edad, aunque para la mayoría se concentra entre los 12 y 13 años de edad.

Al ser un proceso que inicia en la adolescencia para las personas menstruantes el acceso a la información al respecto puede ser restrictiva, y en la mayoría de los casos centrado en el hogar. En la primera menstruación, 3 de cada 10 mujeres encuestadas sabían muy poco o nada sobre lo que estaba pasando. El limitado o poco conocimiento sobre la gestión menstrual puede prolongarse a lo largo de toda la vida reproductiva, con implicaciones en la salud física y emocional de las personas menstruantes.



Elaboración propia a partir de los cuestionarios a personas en movilidad en el noreste.
3.1% de las mujeres que no respondieron la pregunta.

El mantener la menstruación desde sus inicios centrado en el ámbito privado, principalmente en el hogar, hace que se invisibilicen las experiencias de las personas menstruantes. Sólo el 15.9% de las personas encuestadas recibieron conocimientos sobre la menstruación en espacios escolares, sin embargo, para las mujeres de edades más jóvenes, antes de los 24 años, es común que la menstruación se aborde desde el sistema educativo, aunque no ocurre para todas las personas y en todos los lugares de manera similar, dado que sigue monopolizada por las explicaciones que se dan en el hogar. La falta de visibilidad de la menstruación y la menor educación al respecto, limita el apoyo en relación con las necesidades de gestión menstrual.

La percepción frente a la menstruación es parte de ese proceso, que dota de significados al mismo y por ende, la forma en que las mujeres gestionan su menstruación. *Para las mujeres encuestadas, la menstruación es algo natural y normal, ligado al sangrado. A su vez se asocian a palabras como ciclo menstrual, periodo, cambio, hormonas/hormonal, eliminación de sangre o importante para el cuerpo, transformación, entre otras.* También se vincula a términos que reflejan dolor, incomodidad, pena, estrés, desagradable, molestia, malo, sucio, tabú o secreto. **Las experiencias de menstruación varían de persona a persona. Mientras que algunas de ellas describieron esta vivencia con palabras de connotación positiva o neutras, para otras se relacionan con procesos de estigmatización.** Lo anterior evidencia la dualidad entre la visibilidad/invisibilidad de la menstruación en las experiencias de las mujeres y personas menstruantes.



secreto sangrado
natural
normal doloroso
incómodo importante

La mayoría de mujeres encuestadas manifiestan que hablar de menstruación es fácil (45%). Sin embargo, es importante destacar que el 47.2% lo considera un tema exclusivo de mujeres. Al profundizar con las encuestadas el significado sobre el concepto de lo *natural* y lo *normal* asociado a la menstruación, registramos que esto se limita a un término vinculado a la aceptación de un proceso biológico y no como un tema que esté aceptado socialmente en el espacio público. Esto explica por qué la mayoría de los intercambios de saberes al respecto se den en espacios privados, principalmente en el hogar. Al mantenerse en este ámbito, es común encontrar desinformación y estigmas.

De igual forma, este proceso se encuentra ligado a una serie de prácticas y creencias que se han transmitido sobre aquello se no puede o no debe hacer cuando se está menstruando. La mayoría de las mujeres encuestadas (80.7%) destacaron que en su hogar o en su cultura evitan realizar ciertas actividades o consumir ciertos productos cuando ocurre el sangrado menstrual.

Entre las principales creencias y prácticas prohibitivas al menstruar se encuentran aquellas relacionadas con limitar la actividad física y sexual, no consumir ciertos alimentos, evitar el baño o mantener el cuerpo mojado, así como ir a lugares como playas, piscinas o ríos. Las creencias menstruales afectan la manera en que las personas manejan su menstruación en materia de salud e higiene, en la participación en espacios públicos en los que se espera que el sangrado menstrual sea encubierto o, en caso de presentarse, podría ser estigmatizante, como en piscinas, ríos o playas.

Los talleres realizados por el proyecto de **Gotas de Lava** propenden por desmitificar la menstruación y hablar de ella de manera abierta, inclusiva y respetuosa. En la implementación del proyecto, la receptividad de las mujeres para hablar sobre su gestión menstrual ha ido transformándose. En los talleres, se ha visibilizado la menstruación y ahondando en la necesidad de reconsiderar las cargas de sucio o connotaciones estigmatizadoras asociadas a la menstruación. Estos espacios brindaron una visión integral del ciclo y la gestión menstrual tanto a las personas menstruantes, como sus familiares, los encargados de los espacios de acogida temporal y otros actores institucionales.

“Por ser persona menstruante, es algo natural y normal, es algo que sucede y no controlo porque es mi cuerpo. Entonces es natural, es normal, pero ya al adentrarte es algo natural, pero que no se habla y algo que no se explica.”

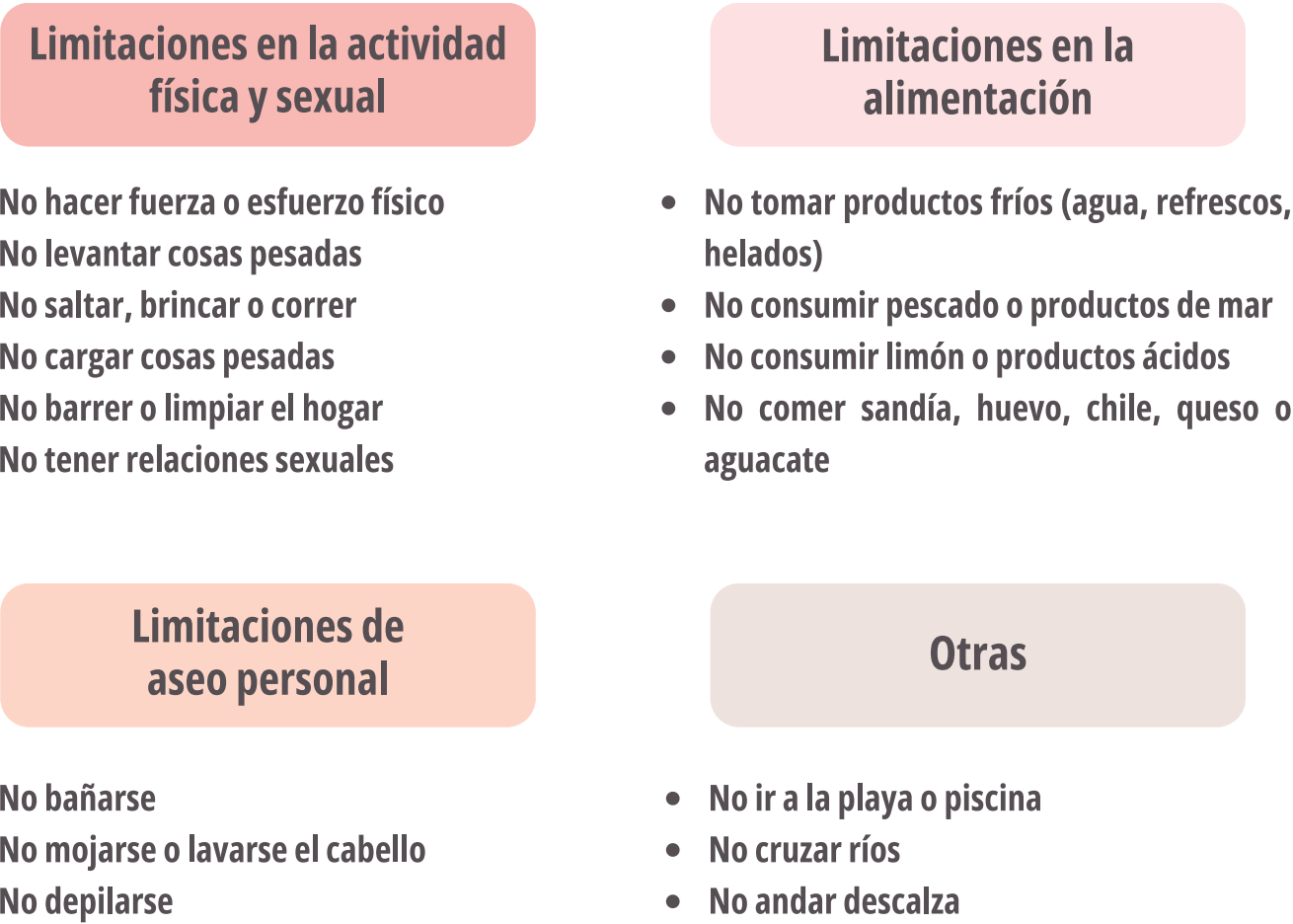
-Tallerista 1, resultado del grupo focal

“Al principio, las mujeres mostraban mayor pudor y vergüenza al hablar del tema. Sin embargo, con el transcurso del tiempo, las mujeres han sentido más confianza y se expresan de manera más cómoda sobre su menstruación.”

-Tallerista 3, resultado del grupo focal

FIGURA 6

Creencias y prácticas prohibitivas al menstruar



2. De la privacidad al cambio: prácticas de agua, saneamiento e higiene en el lugar de origen vs. condiciones en espacios de acogida²

El acceso a instalaciones apropiadas (sanitarios, duchas) y la disponibilidad de agua es fundamental para la gestión menstrual. En contextos de movilidad, la disponibilidad de agua y jabón, así como de espacios de higiene que sean privados y seguros, pueden ser limitados. Los hallazgos sobre las condiciones de acceso a estos insumos y servicios en los países de origen no son homogéneos. Sin embargo, sugieren que la mayoría de las mujeres encuestadas contaban con acceso a agua y jabón.

Mientras en movilidad el acceso al agua y productos de lavado de manos ha sido menor, cerca de tres de cada diez mujeres comentó no contar actualmente con suministro de agua ni con productos de aseo. Durante el trayecto migratorio desde sus países de origen y en los espacios de acogida temporal, las mujeres emplean otros productos ante la falta de agua y jabón, como son alcohol o gel antibacterial, toallas húmedas, incluso productos como shampoo, o productos de limpieza del hogar como detergente de ropa o jabón de lavaplatos, u otros que tienen de manera restringida a su disposición.

El limitado acceso a agua y jabón se traduce en cambios en los hábitos de lavado del cuerpo. En sus contextos de origen, las mujeres reportaron que se bañaban o duchaban en cualquier momento del día y varias veces al día, en algunos casos por higiene, por limpieza, por refrescarse ante el clima caluroso, comodidad, rutina o costumbre, gusto, entre otras. Es de destacar, el acceso al agua y jabón no es universal, en algunos casos, las mujeres provienen de contextos donde no contaban con el recurso hídrico o un espacio privado de ducha. Para ellas, la movilidad ha presentado cambios en otros ámbitos como el tiempo destinado a bañarse/ ducharse.

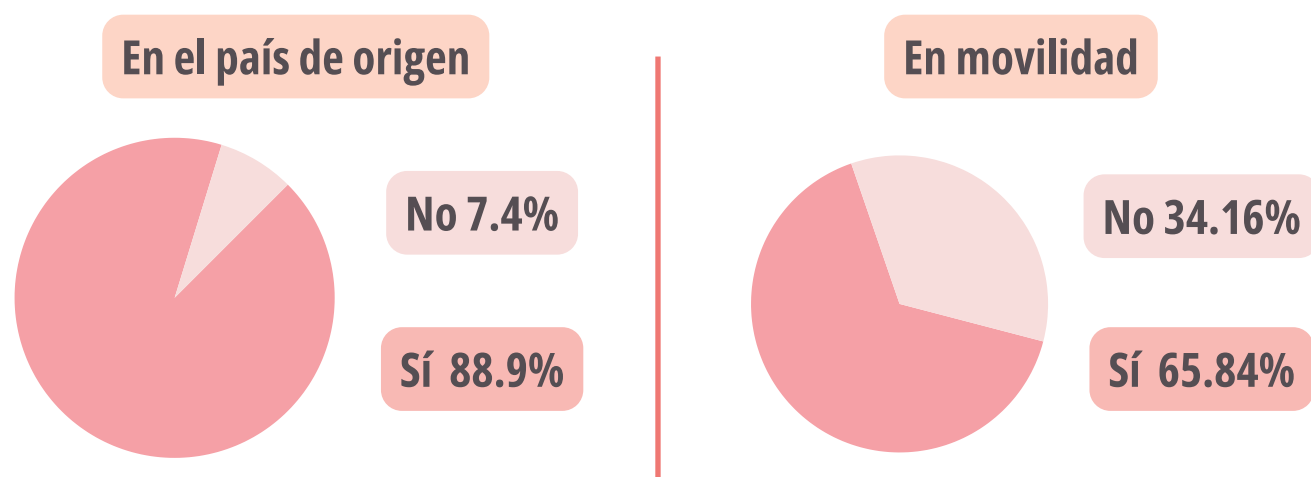
“Me sigo bañando en regadera o cubeta, pero antes no tenía límite de tiempo”.

-Mujer mexicana 1, encuestada en Matamoros

² Los datos corresponden a 243 mujeres que respondieron el cuestionario sobre el acceso de agua e infraestructura.

FIGURA 7

Acceso a agua y jabón en el país de origen y en movilidad



En contexto de movilidad, muchos espacios de acogida no cuenta con suficientes instalaciones de regaderas o no están en condiciones de funcionamiento privadas y seguras. Por lo tanto, el uso privado de las duchas es menor en términos de tiempo y **frecuencia** de baño; adicionalmente, la mujeres que se encuentran en movilidad con infancias y/o dependientes deben compartir el tiempo y recurso hídrico con estos. Tal como se muestra en la Figura 8, más de la mitad de las mujeres encuestadas se bañaban más de una vez al día en su país de origen, mientras que en contexto de movilidad solo el 24.7% puede acceder a la ducha con esta misma frecuencia. Por ejemplo:

“Antes yo me bañaba tres veces al día, ahora apenas una vez”.

-Mujer haitiana 1, encuestada en Reynosa

FIGURA 8

Disponibilidad ducha privada y frecuencia de baño corporal

	En el país de origen	En contexto de movilidad
Frecuencia de baño /ducha	39.5% de las mujeres se duchaba diario 53.5% se duchaba más de una vez al día 4.1% un día sí, un día no 2.9% tres o más veces por semana	59.3% de las mujeres se ducha diario* 24.7% lo hace más de una vez al día 11.1% lo hace un día sí, un día no 4.9% tres o más veces por semana
Acceso a ducha privada	74.5.9% contaba con una ducha privada	37.03% cuenta con ducha privada 47.3% no cuenta con una ducha privada 10.3% a veces cuenta con ducha privada

*El acceso a las duchas no garantiza el control del recurso. Es decir, la población de estudio no cuenta con las condiciones de privacidad y seguridad ni con la capacidad de gestión del tiempo para decidir el momento y duración del baño.

Elaboración propia a partir de los cuestionarios a personas en movilidad en el noreste.

En la variable de ducha privada 5.3% corresponde a no respuesta.

Cerca de ocho de cada diez mujeres reportaron un cambio en su forma de bañarse o ducharse estando en movilidad y, en menor proporción la situación sigue igual que en su país de origen.

Para las mujeres, el cambio es resultado de las condiciones del tránsito migratorio activo y la infraestructura de los espacios de acogida temporal. En las encuestas se lograron documentar las experiencias de las mujeres en ambos momentos.



Baño de mujeres Reynosa. Abril Páez Rosano

El trayecto migratorio no es homogéneo para las mujeres, entre etapas de tránsito activo y el alojamiento en espacios de acogida temporal, dado las distintas rutas tanto nacionales como entre países que han recorrido para llegar a la frontera noreste mexicano. En los relatos de las mujeres, durante el tránsito contaban con menores posibilidades de aseo personal, ya sea por la necesidad de continuar caminando o por la falta de espacios para acceder a agua y jabón. Entre mayores sean los tiempos que tomé este tránsito activo, mayores son los retos que enfrentan las mujeres para acceder a agua e instalaciones que les permitan una higiene personal y menstrual adecuada.

En las ciudades de la frontera noreste de México, los espacios de acogida temporal presentan diversas instalaciones y servicios relacionados con el agua, saneamiento e higiene. El espacio en el cual las mujeres se alojan, es relevante para comprender las experiencias frente al cambio en la frecuencia de ducha/baño al encontrarse en contexto de movilidad. Como se ha mencionado, en menor proporción, las mujeres reportaron no presentar cambios en la movilidad, incluso se reportaron casos donde las situaciones de acceso a agua y espacios de ducha han mejorado.

“Ahora me baño más cómoda”

- Mujer hondureña 1, encuestada en Matamoros

Experiencias de mujeres en movilidad que reportaron cambios en el baño/ducha



Durante el tránsito activo

“A veces no me bañaba porque tenía que caminar y no me bañaba hasta dos días”.

“A veces me bañaba, a veces no por el trayecto del camino”.

“Solo una vez al día y mientras viajaba duré varios días sin bañarme, solo toallas”.

“El camino fue muy difícil, a veces sí, a veces no me bañaba, hasta que llegué al albergue aquí en Monterrey”.

“En el camino fue muy difícil, a veces había acceso a regaderas para bañarme”.

“Muy incómodo porque no andamos con todas las cosas que necesitamos para la higiene personal”.

“No hay privacidad, en el camino a veces no hay agua”.



Dentro del espacio de acogida temporal

“Tengo el tiempo medido para bañarme”

“No tenía acceso a ducha privada, solo baño una vez al día y por 5 minutos máximo”

“Ahora me baño una vez al día, porque no hay mucha agua y tenemos que compartir agua con las demás personas”

“Sí cambió radicalmente porque ya comencé a compartir la ducha con las demás migrantes, es un cambio muy grande para mí”

“Cambió en la forma de no poderme bañar cuando yo lo necesite”

“Cambió mucho al tener tiempo limitado para ducharme, es incómodo para mí no tener el tiempo necesario para poder aseoarme muy bien y más porque tengo que compartir ducha con mi niña”

“Cambió mucho, ahora tengo un horario para ducharme, no tengo mi propio espacio”

“En el albergue me baño con cubeta”

Elaboración propia a partir de los cuestionarios a personas en contexto de movilidad en el noreste.

La disponibilidad y el almacenamiento del recurso hídrico depende de las condiciones de infraestructura de los espacios de acogida temporal y de cada ciudad. A la falta de agua, se suma limitaciones frente a otros servicios, como la electricidad.

En algunos casos, “se enfrentan problemas de acceso a la energía eléctrica y por costos a veces la misma administración, limita los horarios del día para poder hacer uso de las bombas de agua”.

-Coordinadora local, resultado del grupo focal

La falta de instalaciones adecuadas y el limitado acceso a servicios de agua e higiene es un denominador común en las experiencias de las mujeres en contextos de movilidad. A lo anterior, se suma la falta de privacidad al encontrarse alojados en espacios compartidos. Para las mujeres, bañarse o ducharse, y el uso del baño en sus países de origen es sinónimo de comodidad, en contraste con su situación actual de movilidad, el 81.5% expresa no sentirse a gusto bañándose frente a otras mujeres.

En las experiencias de las personas menstruantes se ha identificado que las mujeres requieren productos adicionales para la gestión menstrual y el aseo personal, entre ellos, las toallas húmedas. El uso de este producto se torna relevante estando en contextos de movilidad, por ejemplo, “si no alcanzan en el horario de ducha o para refrescarse ante un día caluroso, ante la limitante de bañarse una vez al día en ciertos horarios. Entonces ellas ven en las toallitas húmedas cómo refrescarse, cómo limpiarse, cómo adaptarse cuando hay limitantes el acceso y disponibilidad del agua, tanto para baños, duchas y en general” (Coordinadora local, resultado del grupo focal).

El acceso a agua tanto para el aseo personal, limpieza de manos, limpieza de la zona íntima, el lavado de ropa interior y exterior es fundamental para garantizar la correcta higiene y gestión menstrual. La falta de agua y jabón no sólo limita el aseo y la higiene, en general todas las actividades diarias dentro y fuera del espacio de acogida, ya sea asistir a talleres o ir a trabajar remuneradamente.

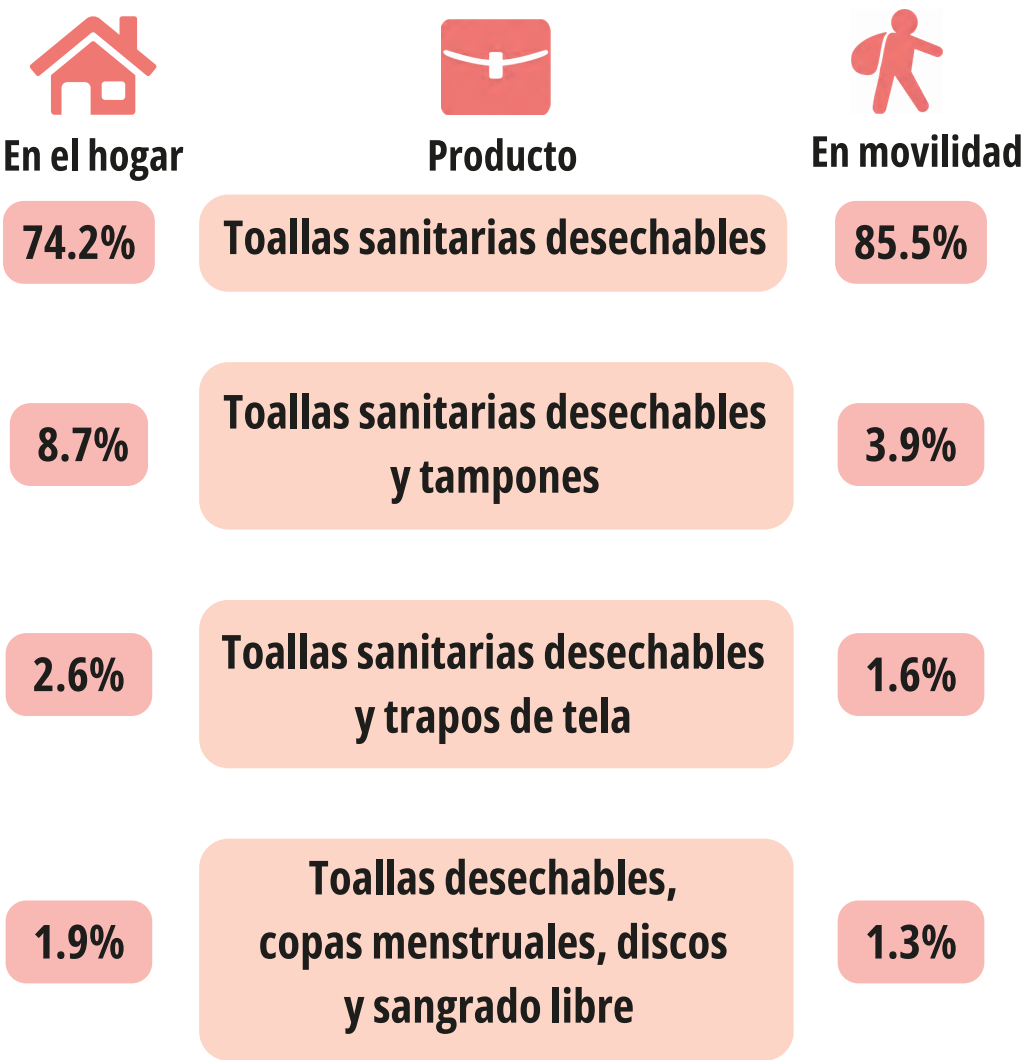
La mayoría de las encuestadas no se ha sentido ni se siente cómoda bañándose frente a otras mujeres.

3. Gestión de la menstruación en los países de origen vs. contextos de movilidad³

Las personas gestionan su menstruación a partir de aquellas prácticas y hábitos que han adquirido desde su menarquia (primera menstruación), junto con la posibilidad de acceso y disponibilidad a productos de gestión menstrual tanto en sus países de origen como en contexto de movilidad. En la gestión menstrual, uno de los elementos centrales es el uso de productos para la recolección de sangre. En las experiencias de las mujeres encuestadas, el principal producto utilizado en los países de origen para este fin es la toalla desechable (74.2%), el cual se emplea con mayor frecuencia estando en contexto de movilidad (85.5%), frente a otros no descartables (como copas o toallas reutilizables).

FIGURA 10

Productos menstruales más utilizados en el país de origen y en contexto de movilidad



* Los datos de esta sección corresponden a 310 mujeres que respondieron el cuestionario sobre menstruación.

En los reportes se destaca el uso de toallas como único producto a lo largo de la vida menstrual de las mujeres, y sólo en menores casos, el tampón, la copa menstrual, el disco menstrual o la toalla reusable. El menor uso de otros productos diferentes a las toallas desechables, corresponde al desconocimiento sobre su existencia o la forma de utilizarlos. Algunos de ellos, como el tampón o copa que se ubican en el canal vaginal se encuentran rodeados de estigmas sobre el rompimiento del himen (o la pérdida de la virginidad). A lo anterior, se suma la incomodidad que presenta en el tránsito migratorio y las condiciones de acceso a agua, productos de aseo personal y privacidad de los espacios de acogida temporal, lo que limita el interés en utilizar uno o varios productos nuevos para la gestión menstrual.

En contexto de movilidad, los productos desechables presentan ventajas para la gestión menstrual al tener una mayor practicidad frente al uso, menor limitaciones en el acceso de agua para la correcta limpieza que requieren productos no desechables y por ser de manera generalizada el tipo de producto de mayor consumo. En las encuestas, las mujeres reportaron usar al menos algún producto para la gestión menstrual, sin embargo, el uso de ropa interior y exterior, o trapos de tela para la contención fueron las estrategias usadas ante la imposibilidad de acceder a productos por su menor previsión durante el tránsito migratorio o menores recursos económicos.

En la diversidad de caminos y espacios que las niñas y mujeres recorren, mayores o menores posibilidades de acceso a agua y productos de limpieza corporal pueden encontrar. Esto ocurre en mayor medida cuando se encuentran en tránsito activo. La falta de productos y el uso de ropa exterior o trapos, expone a las mujeres a mayores riesgos de infecciones.

“El acceso a productos de gestión menstrual es de las principales necesidades identificadas, tanto para ellas adquirirlos económicamente, como que se brinden dentro de los espacios de acogida, porque si bien en los espacios tienen esas ayudas, es muy difícil acceder a ellas. Es un proceso muy complicado en el que tienen horarios para ir por toallas femeninas o para pedir ropa interior. Es un reto para ellas el estar consiguiendo los productos”.

-Tallerista 2, resultado del grupo focal

Ante la falta de disponibilidad de productos y la dificultad para acceder a ellos, en dos de los espacios de acogida temporal de la frontera noreste en donde se implementa el proyecto, las mujeres mismas hicieron sus dispensadores o lugares estratégicos en donde almacenan las toallas sanitarias. Eso ha subsanado mucho esta necesidad de tener “acceso libre”. La autogestión de los productos menstruales por parte de las mujeres en los espacios de acogida temporal permite la disponibilidad de los productos requeridos y almacenar aquellos productos que no se usan, permitiendo su redistribución.⁴

En los espacios de acogida temporal, las personas menstruantes también presentan retos y desafíos para gestionar su menstruación por la falta de espacios adecuados para ducharse/bañarse como se presentó en la sección anterior. A lo que se suma, menores posibilidades de lavar tanto su ropa exterior como interior. En los países de origen, casi nueve de cada diez mujeres comentó tener un espacio exclusivo y funcional para el lavado y secado de la ropa interior. En contexto de movilidad, este porcentaje cambia drásticamente, el 61.2% de las mujeres reportaron que no cuentan con un espacio privado y cómodo para lavar y secar su ropa interior.

A la par de la escasez de agua de los espacios de acogida temporal, en ocasiones, los reglamentos de los lugares limitan el lavado de la ropa con manchas de sangre menstrual. Si las mujeres cuentan con los recursos económicos, pueden enviar su ropa a la lavandería, pero no es lo común y por ende, usan la ropa sucia ante la imposibilidad de adquirir ropa nueva o lavar aquellas prendas limitadas con las que cuentan.

“Tengo tiroides y, cuando reglo, sangro demasiado y aquí en el albergue no tengo ese beneficio de poder lavar mi ropa manchada. No nos dan ropa interior, se batalla mucho porque tenemos prohibido lavar cualquier cosa en el baño, el uso de agua y ropa limpia es primordial y aquí no podemos mantener una higiene adecuada pues tenemos que usar la ropa sucia”.

-Mujer mexicana 2, encuestada en Reynosa



Área de secado improvisada, Reynosa

⁴ Además de contener insumos de gestión menstrual (toallas menstruales, jabón, té y ropa interior), los kits de *Gotas de Lava* contemplaron la entrega de suministros como palanganas para lavar la ropa interior y pinzas para secarla. En este sentido, a lo largo del periodo de implementación se observó que las mujeres dejaban estos artículos al salir del espacio de acogida con la intención de que nuevas usuarias pudieran utilizarlos.

A raíz de la escasez de ropa interior y la limitación de espacios para lavado, las personas en contexto de movilidad ***“si no tenían dónde lavarla, pues simplemente la iban desechando.”***

-Tallerista 2, resultado del grupo focal

Incluso, se extiende el uso de productos de recolección de sangre y de ropa en general. Entre ello, ***“las mujeres procuran que no se dañe más su ropa exterior, su ropa interior, lavarla, reusarla por varios días, cuando no hay agua, tienen que optar por toallitas húmedas o voltear la ropa. Aprovechar al máximo cuando vuelven a tener contacto con los productos de gestión menstrual, con los productos de higiene, con el agua, con duchas, y prepararse para el tránsito de un punto a otro. Revisando que se puede cargar y que se puede perder, entonces mentalmente es una preparación para otra vez estar en escasez.”***

-Tallerista 1, resultado del grupo focal

Una visión integral de la gestión menstrual a partir de las experiencias en personas en contexto de movilidad es relevante para conocer las prácticas y hábitos menstruales, así como los cambios en sus prácticas de agua, saneamiento e higiene. Los hallazgos de las bitácoras de los talleres, los grupos focales y las encuestas realizadas en la frontera noreste mexicana, detallan que las mujeres en contexto de movilidad presentan menor

acceso a agua y productos de aseo personal, una limitada privacidad en las duchas, una incomodidad constante al menstruar resultado de la falta de productos para la recolección de sangre y un menor acceso a espacios adecuados para lavar y secar su ropa interior.



Resultado Análisis Participación Orientada a las Personas (POP)

La metodología de Resultado Análisis Participación Orientada a las Personas (POP) se centra en involucrar activamente a las comunidades afectadas en la identificación de necesidades, análisis de problemas y diseño de soluciones, garantizando que sus perspectivas y prioridades sean el eje central de las intervenciones. Este enfoque participativo fomenta la inclusión, la transparencia y la apropiación comunitaria, promoviendo resultados sostenibles y alineados con los derechos y el bienestar de las personas involucradas (ACNUR, 1994).

La experiencia con comunidades refugiadas ha evidenciado desafíos significativos en la aplicación de la Participación Orientada a las Personas (POP) en el ámbito de agua, saneamiento e higiene (WASH), particularmente en relación con el acceso y control de recursos, distribución de suministros menstruales, infraestructura adecuada e información sobre educación menstrual. Estas limitaciones reflejan barreras estructurales y de género que restringen la inclusión y participación activa de las personas afectadas en la planificación y toma de decisiones, perpetuando desigualdades y comprometiendo la eficacia y sostenibilidad de las intervenciones. Este análisis busca identificar oportunidades para aplicar los principios de POP de manera integral, fortaleciendo la capacidad de las comunidades para participar activamente en soluciones que respondan a sus necesidades, mientras se promueve su dignidad y resiliencia.

Espacios de alojamiento

Problemas que surgen	Posibles soluciones
Las mujeres no tienen acceso ni control a productos y suministros menstruales adecuados, lo que limita su movilidad y participación en actividades diarias.	Proporcionar toallas sanitarias desechables suficientes en cantidad y tipo, toallas reutilizables donde las condiciones lo permitan, copas menstruales u otros productos menstruales <i>culturalmente aceptados</i> . Establecer sistemas de distribución de libre acceso sin intermediación.
La infraestructura de baños y regaderas carecen de privacidad, lo que desalienta su uso.	Construir instalaciones separadas por género y diseñadas con cabinas privadas, asegurando puertas con cerraduras y <i>métodos culturalmente apropiados</i> . Se sugiere consultar con la población acuerdos para el uso y administración del agua en los espacios (horarios, responsabilidades, limpieza y mantenimiento).
Las áreas de baño y aseo no cuentan con agua corriente suficiente, dificultando la higiene adecuada.	Implementar sistemas de recolección y almacenamiento de agua para cubrir las necesidades diarias. Sensibilizar al personal de administrativo sobre los sistemas más eficientes para el uso/control del agua en baños y regaderas dependiendo de las condiciones de cada lugar con apoyo técnico de las organizaciones.

Las mujeres y niñas no reciben información sobre cómo usar y manejar productos menstruales en contextos de movilidad o se ven obligadas a utilizar nuevos productos sin las condiciones (físicas/ emocionales) adecuadas para su uso.

Cuando se haga distribución de productos menstruales, garantizar talleres educativos sobre su uso y desecho. Distribuir materiales informativos culturalmente relevantes, **acordes al grupo etario y traducidos a los idiomas predominantes** de la población.

La falta de iluminación en baños y regaderas aumenta los riesgos de violencia de género y la sensación de inseguridad.

Instalar *iluminación adecuada* en las instalaciones sanitarias, consultando a las mujeres sobre su diseño para equilibrar seguridad y privacidad.

Los espacios de acogida no contemplan áreas adecuadas para lavar y secar ropa interior o productos menstruales reutilizables.

Habilitar zonas específicas para el lavado y secado, con privacidad y acceso a jabón y agua limpia. Consultar con la población sobre el diseño y ubicación de estos espacios.

Las normas culturales y tabúes sobre la menstruación dificultan el acceso a una menstruación digna, a una vida libre de violencia y la implementación de programas de gestión menstrual.

Involucrar a la comunidad en el diseño de las intervenciones, respetando las normas culturales mientras se promueve la participación y el diálogo sobre la educación menstrual. Crear espacios seguros de diálogo para la construcción e intercambio de saberes/preguntas entorno a la menstruación.



Método de distribución libre de productos menstruales diseñado por la comunidad de mujeres en espacio de alojamiento en Reynosa.



Construcción comunitaria de espacio de lavado de productos y suministros menstruales con el contenido de los kits de Gotas de Lava.

LECCIONES APRENDIDAS

- 

Garantizar una gestión menstrual digna para las personas en contexto de movilidad implica continuar investigando y visibilizando las diversas realidades que enfrentan. En la frontera noreste de México, donde confluyen múltiples nacionalidades y culturas, gestionar la menstruación es un reto común, independientemente de la edad, nacionalidad o condición migratoria de las personas.
- 

La frontera noreste de México muestra cómo infraestructuras diseñadas como temporales se han convertido en espacios de tránsito prolongado o refugio. Esto subraya la necesidad de replantear su diseño para responder de manera más adecuada a los flujos migratorios diversos.
- 

Aunque el tema de la gestión menstrual ha ganado visibilidad, continúa abordándose desde lo privado, incluso en el ámbito humanitario. Es necesario tratarlo como un problema público que involucre a hombres, mujeres y personas de todas las edades, ya que hablar de menstruación permite abrir discusiones sobre temas fundamentales para la humanidad.
- 

Es imprescindible adoptar un enfoque intersectorial e interdisciplinario. La gestión menstrual no debe ser considerada únicamente un tema "de mujeres" o de "higiene", sino como un asunto transversal que afecta tanto la esfera privada como la pública.
- 

Colocar a las personas afectadas en el centro de las intervenciones es clave para diseñar sistemas y prácticas más eficaces. Incorporar a estas personas como parte del personal de los proyectos aumenta la relevancia y el éxito de las iniciativas.
- 

Reconocer la multiculturalidad de las personas en contexto de movilidad es fundamental. La presencia de comunidades haitianas en el país, por ejemplo, resalta la necesidad de ofrecer información en su idioma y garantizar traducción en talleres y actividades.
- 

En contextos de movilidad, las prácticas culturales de salud e higiene se ven desplazadas por la vulnerabilidad generalizada. El uso y control de recursos para gestionar una menstruación digna depende, en gran medida, de las reglas institucionales de los espacios de alojamiento.
- 

A pesar de las diferencias geográficas y culturales, niñas, adolescentes y mujeres comparten estigmas y tabúes sobre la menstruación, perpetuados por productos culturales que refuerzan ideas dañinas para la salud.
- 

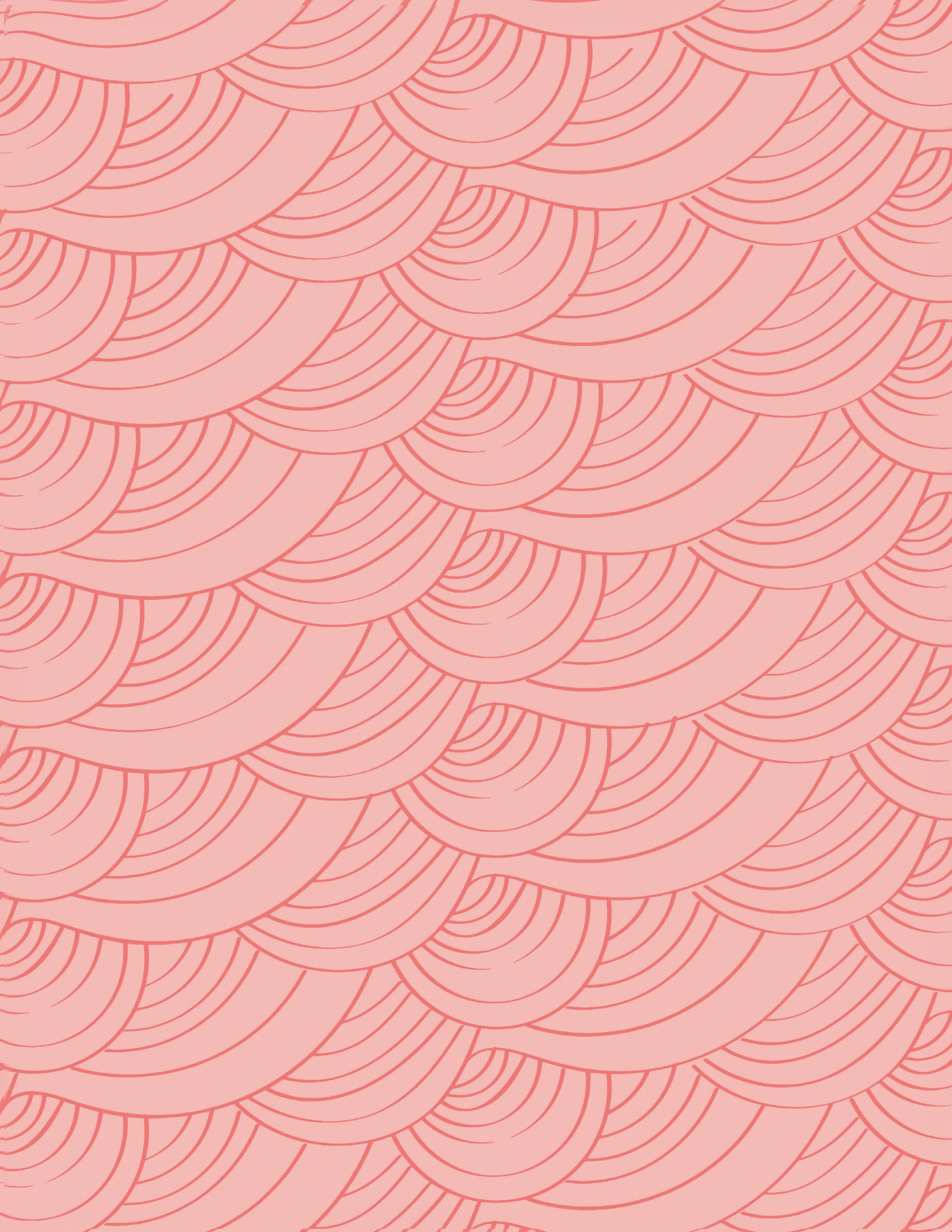
Los espacios de alojamiento suelen representar un momento de mayor estabilidad y protección frente al tránsito activo. Por ello, es indispensable garantizar condiciones adecuadas en estos espacios para contribuir al bienestar de las personas en contexto de movilidad.
- 

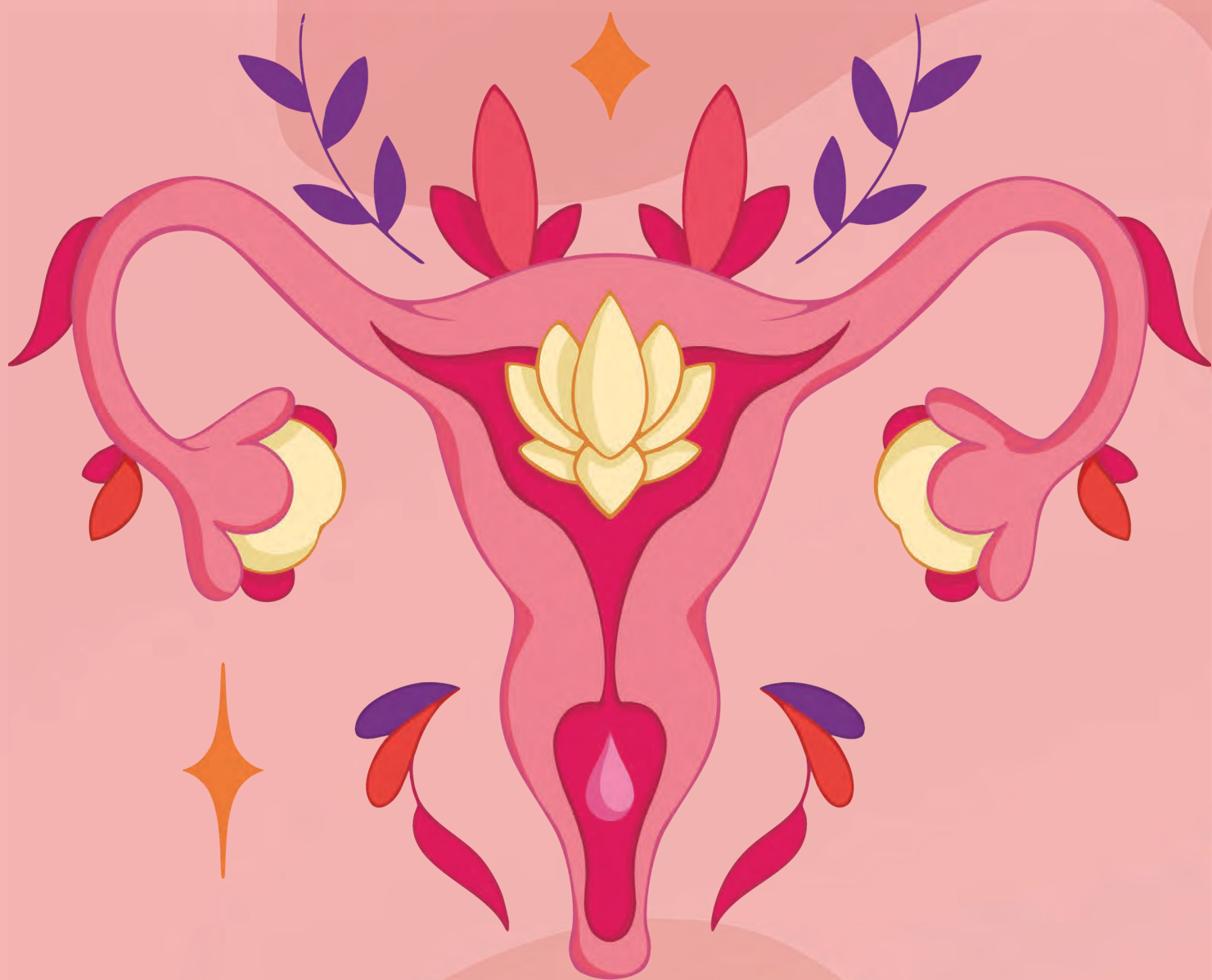
La noción de higiene es una construcción cultural influida por desinformación y aprendizajes sociales. Las intervenciones deben incluir espacios para el intercambio de información que desmitifiquen prácticas peligrosas y promuevan acciones seguras para la salud.



FUENTES

- ACNUR. (2023). Caminando hacia la integración. 2022 Principales resultados ACNUR México. Recuperado de <https://www.acnur.org/mx/sites/es-mx/files/2023-05/Informe%202022%20Espa%C3%B1ol.pdf>
- American Psychological Association. (2019). Chronic stress effects on health. Retrieved from <https://www.apa.org>
- Anderson, M. B., Howarth, A. M., & Overholt, C. (1992). A framework for people-oriented planning in refugee situations taking account of women, men and children. Office of the United Nations High Commissioner for Refugees.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). (2021). La gestión de la higiene menstrual en emergencias humanitarias: Guía práctica para actores en el terreno. Ciudad de Panamá: UNFPA. Recuperado de <https://www.unfpa.org>
- García, C. E., & Zaremborg, G. (2018). Igualdad de trato: Un análisis en el marco de la gestión menstrual. Revista Mexicana de Política Pública, 14(2), 45-62.
- Human Rights Watch (HRW). (2024). Informe Mundial 2024. Recuperado de <https://www.hrw.org/es/world-report/2024>
- Instituto Nacional de Migración (INM). (2024). Informe sobre el incremento de personas en contexto de movilidad en Reynosa y Matamoros. Recuperado de <https://www.inm.gob.mx/gobmx/word/wp-content/uploads/2024/01/Tarjeta-Migratoria-030124.pdf>
- La Jornada. (2023). Migrantes, varados en la CDMX por no tener citas en el CBP One. Recuperado de <https://www.jornada.com.mx/2023/11/26/sociedad/027n1soc>
- Naciones Unidas. (2019). Progress on household drinking water, sanitation and hygiene 2000-2017: Special focus on inequalities. New York: UNICEF and WHO. Recuperado de <https://www.unicef.org/reports>
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM) (2022). "Resultados de la Encuesta ReGHID sobre las condiciones de salud sexual y reproductiva de las mujeres y adolescentes hondureñas/ salvadoreñas en desplazamiento". Infografía/Informe final de resultados. Organización Internacional para las Migraciones y Universidad de Southampton.
- Oliveira, V. C. D., Pena, É. D., Andrade, G. N. D., & Felisbino-Mendes, M. S. (2023). Menstrual hygiene access and practices in Latin America: scoping review. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 31, 4028.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Directrices sobre salud e higiene menstrual. Recuperado de <https://www.who.int>
- Sedas, A. C., Aguerrebere, M., Martínez, L. A., Zavala-de Alba, L. E., Eguiluz, I., & Bhabha, J. (2020). Reporte situacional: migración de tránsito en México durante la pandemia de COVID-19. Lancet Migration. Recuperado de <https://www.migrationandhealth.org/migration-covid19-briefs>
- Secretaría de Gobernación. (2022). Diagnóstico regional de migración en Tamaulipas. http://www.politicamigratoria.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CPM/foros_regionales/estados/norte/info_diag_F_norte/diag_Tamaulipas.pdf
- UNICEF, Essity, & Menstruación Digna México. (2021). Primera Encuesta Nacional de Gestión Menstrual. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/unicef-essity-y-menstruacion-digna-mexico-presentan-resultados-de-la-primera>
- UNICEF & CADENA. (2023). Periodos en movimiento: Menstruar en la frontera sur de México. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/informes/periodos-en-movimiento>
- UNICEF. (2024). México y Centroamérica: Niños en movimiento y otras crisis - Informe de situación humanitaria No. 1, Medio Año 2024. Recuperado de <https://www.unicef.org/media/161166/file/UNICEF%20LACRO%20Humanitarian%20Situation%20Report%20No.%201%20%28Children%20on%20the%20move%20and%20other%20crises%20%20Mexico%20and%20Central%20America%29%20-%20Mid-Year%202024.pdf>
- Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). (2022). La gestión de la higiene menstrual en emergencias humanitarias: Guía práctica para actores en el terreno. Ciudad de Panamá.
- U.S. Customs and Border Protection. (2023). CBP One Mobile Application. Recuperado de <https://www.cbp.gov/about/mobile-apps/cbpone>
- Velasco, I. R. M., & Heredia, M. E. R. (2023). Testimonios de violencia: resistencia de las mujeres migrantes en tránsito por el noreste de México. Revista SOMEPSO, 8(1-2), 90-112.





ADRA

en alianza
con

unicef 

para cada infancia