

KIT DE HERRAMIENTAS: 8 DE DICIEMBRE DE 2022, CONMEMORACIÓN DEL 4º DÍA INTERNACIONAL DE LA MENSTRUACIÓN DIGNA

**Kit de herramientas:**  
**8 de diciembre de 2022,**  
**Conmemoración del 4º Día Internacional de la Menstruación Digna**



Dignified Menstruation

**Elaborado por:**



**Global South Coalition**  
For Dignified Menstruation

**Traducido por María Florencia Sabbatini, Trad. Pública de Inglés – Bs. As., Argentina**

**Con el respaldo de**



## Índice

Discriminación de personas menstruantes .....	3
Menstruación Digna (MD).....	3
Día de la Menstruación Digna .....	3
Lema del 4º Día Internacional de la Menstruación Digna .....	4
Fundamentación.....	4
Modo de acción .....	5
Si eres un individuo particular .....	5
Si representas una organización o una red .....	6
Otras oportunidades.....	6
Mensajes clave .....	7
Información de contacto.....	8

## Discriminación de personas menstruantes

La discriminación de personas menstruantes hace referencia a los tabúes, la timidez, la vergüenza, el estigma, las restricciones, los abusos, la violencia, y la privación de recursos para gestionar la menstruación a lo largo de toda la vida de quienes menstrúan (niñas, mujeres, hombres transgénero, queer, etc.) y de todas las personas que nacen con útero y ovarios (Coalición Global del Sur para la Menstruación Digna, 2019). La discriminación de personas menstruantes existe en todo el mundo y se la conoce con distintas denominaciones, formas y dimensiones. Es un tipo de violencia sexual y de género (SGBV, por sus siglas en inglés) y una violación a los derechos humanos. A su vez, es una problemática compleja y multifacética.



Figura 1 Ejemplos de discriminación de personas menstruantes en el mundo

## Menstruación Digna (MD)

La MD es el derecho a ser libre de toda forma de discriminación asociada a la menstruación, que incluye tabúes, timidez, vergüenza, estigma, restricciones, abusos, violencia, y privación de recursos para gestionar la menstruación a lo largo de toda la vida de quienes menstrúan. La discriminación de personas menstruantes no se debate solamente en un día o evento particular, sino que es una problemática que se debe abordar las 24 horas de la semana, y los 365 días del año de la vida de quienes menstrúan, desde la niñez hasta la muerte, y en algunas culturas incluso hasta después de la muerte. La discriminación asociada a la menstruación es mucho más notable en contextos de pandemia o crisis humanitarias, ya que las personas menstruantes necesitan tener acceso igualitario al cuidado, a los servicios sanitarios y a los productos de higiene en instituciones privadas y públicas de cualquier parte del mundo. Como la menstruación digna es una cuestión de derechos humanos basada en instrumentos internacionales de derechos humanos y en declaraciones de derechos constitucionales, como ocurre en Nepal, su nombre refleja el concepto innovador e integral que introdujo el gobierno de Nepal y la Fundación Radha Paudel (RPF) en ese país.

## Día de la Menstruación Digna

El 8 de diciembre es el Día Internacional de la Menstruación Digna, ya que se reconoce que la MD es una cuestión de derechos humanos y una forma de promover la erradicación de la discriminación de personas menstruantes como tipo de violencia sexual y de género (SGBV). El 8 de diciembre es un día muy importante por dos razones: 1) se celebra en el mes de diciembre, que es el Mes de los Derechos Humanos; y 2) se celebra el décimo cuarto día de los 16 días de activismo de las Naciones Unidas, que es una campaña internacional anual que empieza el 25 de noviembre, el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, y continúa hasta el 10 de diciembre, Día de los Derechos Humanos.

## KIT DE HERRAMIENTAS: 8 DE DICIEMBRE DE 2022, CONMEMORACIÓN DEL 4º DÍA INTERNACIONAL DE LA MENSTRUACIÓN DIGNA

En el año 2019, la RPF y la Coalición Global del Sur para la Menstruación Digna (GSCDM, por sus siglas en inglés) lanzaron esta campaña para promover la Menstruación Digna. Ese mismo día, el Ministerio de la Mujer, la Infancia y las Personas Mayores de Nepal declaró el 8 de diciembre como el Día de la Menstruación Digna (Día de la MD). Los colaboradores de la GSCDM de más de 40 países se encargan de promover esta campaña a nivel mundial. El 8 de diciembre de 2022 nuestros esfuerzos marcarán nuevamente un antes y un después.

### Lema del 4º Día Internacional de la Menstruación Digna

El lema de este año es “El Diálogo sobre la Menstruación Digna para Erradicar el Matrimonio Infantil”.

### Fundamentación

En 93 años de intentos por erradicar el matrimonio infantil en todas sus formas, nunca se abordó la discriminación de personas menstruantes, a pesar de que es la principal causa de matrimonio infantil en todo el mundo. Esta problemática se acentúa mucho más en las zonas rurales y urbanas de los países de ingresos mediano bajos, como es el caso de los países del sur asiático. Quienes se ocupan de erradicar el matrimonio infantil solo consideran los siguientes aspectos: el nivel bajo o nulo en materia de educación, la pobreza, las prácticas nocivas, como la mutilación genital femenina (FGM, por sus siglas en inglés), las tradiciones para proteger el honor familiar, la trata de personas y el desplazamiento forzado, las leyes de género y desigualdad social, y las crisis humanitarias como las guerras, o las pandemias, como la COVID-19.

La GSCDM estudia las políticas sobre el matrimonio infantil y su conexión con la discriminación asociada a la menstruación en el mundo, especialmente en Bangladesh, India y Nigeria, donde la tasa de matrimonio infantil es muy elevada (Coalición Global del Sur para la Menstruación Digna, 2019). El 14 de marzo de 2022, la GSCDM publicó estos resultados en el sexagésimo sexto período de sesiones de la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer (UN CSW66) y afirmó que la discriminación de personas menstruantes construye el



Figura 2 Impactos de la discriminación de personas menstruantes a lo largo de la vida

La GSCDM estudia las políticas sobre el matrimonio infantil y su conexión con la discriminación asociada a la menstruación en el mundo,

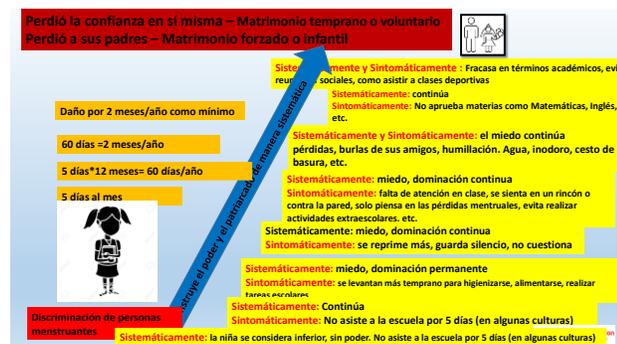


Figura 3 Discriminación de personas menstruantes y su rol en el matrimonio infantil

poder y perpetua el patriarcado en los ámbitos sociales, económicos y políticos globales. Cuando los padres entregan a sus hijas a hombres que no pertenecen a su círculo familiar tempranamente o cuando comienzan a menstruar por miedo a que queden embarazadas, o cuando las entregan por honor a la virginidad, hacen que sus hijas se sientan inferiores a sus hijos varones. Esto las vuelve incapaces de tomar decisiones sobre su futuro y pierden oportunidades educativas y de desarrollo. Claramente, la discriminación de personas menstruantes es la causa y efecto de muchas formas de violencia sexual y de género (SGBV) contra las niñas, como el matrimonio infantil. Sistemáticamente, las familias y la sociedad hacen creer a las niñas que valen menos, que son inferiores, y que no tienen poder frente a los varones, y esto está asociado a la sociedad patriarcal. Sintomáticamente, las niñas sufren dos meses en el año aproximadamente (5 días al mes, o 60 días al año) ya que son excluidas y discriminadas por ser personas menstruantes en el hogar, en la escuela y en la comunidad. Eventualmente, las niñas creen que valen menos y son obligadas a contraer matrimonio forzado y temprano, y, en otras ocasiones, terminan en un matrimonio voluntario. En este contexto, el Comité Directivo y los Coordinadores Nacionales de la GSCDM eligieron el lema relacionado con el matrimonio infantil en el encuentro mensual que se llevó a cabo en junio de 2022 como el tema principal del Día de la MD 2022.

### Modo de acción

Dialogar. Dialogar. Dialogar.

Cualquier persona que esté comprometida a practicar y promover la menstruación digna, los derechos humanos, la erradicación del matrimonio infantil, la prevención de la SGBV, los derechos a la salud sexual y reproductiva, la búsqueda de la igualdad de género, o los Objetivos de Desarrollo Sostenibles (SDGs, por sus siglas en inglés), puede aportar su grano de arena para iniciar un diálogo (hablar, debatir, romper el silencio). Sin embargo, esto dependerá de la voluntad de actuar y la disponibilidad de recursos, e incluso de un equipo de apoyo de expertos.

### Si eres un individuo particular

Estos son algunos ejemplos de lo que puedes hacer: la GSCDM y la MD usan redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter, Blog, y LinkedIn. Simplemente visita sus sitios web y redes sociales, y copia, comparte, o vuelve a compartir cualquier mensaje que desees.

Recuerda incluir siempre estas #etiquetas: #DignifiedMenstruation, #DignifiedMenstruation2022, #DignifiedMenstruationForEndingChildMarriage  
Esto nos permite llevar un seguimiento de dónde has estado y cómo has colaborado en el Día de la MD 2022.



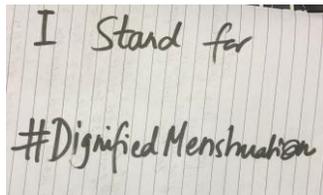


Figura 4 Manera simple de defender la Menstruación Digna

En una hoja de papel puedes escribir un mensaje que se adapte a la temática de este año y compartirlo en las redes sociales con o sin tu fotografía. Por favor, no olvides las etiquetas (mira el ejemplo anterior) y escribe “I stand for #DignifiedMenstruation”.

Si eres un artista o pintor, puedes crear obras y escribir mensajes alusivos:

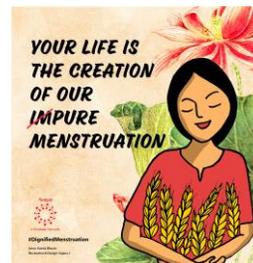


Figura 5 Obra realizada por Late Kamla Bhasin, en Sangat

### Si representas una organización o una red

El Día de la MD 2022 se puede celebrar de diversas maneras:

- Puedes crear carteles, videos, banners, folletos, stickers o lo que desees con el logo de tu organización y el de la MD, y compartirlos en tus redes sociales. Debes incluir el símbolo de la Menstruación Digna, el logo de la RPF y la GSCDM, y las #etiquetas, como se mencionó anteriormente. Este cartel se realizó en la Campaña para la Menstruación Digna de Nepal (DMC Nepal, por sus siglas en inglés) junto con el Rotary Club de Bhaktapur. Aquí faltan las etiquetas #DignifiedMenstruation y #DignifiedMenstruationforendingChildMarriage.
- También puedes organizar un seminario web, programas de debate, de radio o interactivos, o una competencia de poemas, de canciones, de arte o de ensayos, o cualquier otro evento que desees con las reglas mencionadas anteriormente.



### Otras oportunidades

Todos nos merecemos celebrar la MD todo el año, las 24 horas de los 7 días de la semana. Sin embargo, se pueden realizar esfuerzos estratégicos para que todos se ocupen se garantizar la equidad social en otras fechas importantes. Muchas veces nos preguntamos si celebrarlo una vez al año genera el impacto suficiente para lograr los resultados esperados. Sí, es verdad que celebrarlo todos los días o solo una vez al año no es una garantía. Por lo tanto, para centrar la atención en la discriminación de personas menstruantes y terminar con sus abusos, debemos

utilizar otros días y aprovechar nuevas oportunidades para plantear este tema. Pueden ser días de celebraciones locales, nacionales, regionales, internacionales, e incluso días culturales. Debemos alinearnos con esta temática y adaptar el mensaje de la manera más conveniente y como queramos. Por ejemplo, desde el año 2021, Gift for Girls y la Campaña para la Menstruación Digna de Nepal (DMC Nepal) solicitaron aplicar Mehndi en una ceremonia de bautismo para promover la MD durante el mes sagrado de Shrawan (Pariyar & Paudel, 2021). El 11 de octubre, Día Internacional de la Niña, es la ocasión perfecta para hablar sobre la MD, ya que las niñas deben recibir información sobre la MD lo antes posible para reconocerla y ser capaces de decir “No” a cualquier acto dañino o nocivo, como el matrimonio infantil. De igual modo, los 16 días de activismo se pueden utilizar para promover el Día de la MD ya que la discriminación de personas menstruantes es una discriminación sexual y de género, así como también una violación a los derechos humanos. El 1 de diciembre, el Día Mundial de la Lucha Contra el SIDA, también se puede tratar la MD para comenzar a hablar sobre el SIDA y otras formas de discriminación sexual (<https://www.aidshealth.org/>, n.d.). Por lo tanto, si adaptas la campaña al calendario de eventos relacionados con los derechos humanos, puedes hacer que la MD se convierta en un tema transversal.

### **Mensajes clave**

El día que se celebra la MD 2022, puedes incluir otros mensajes en los programas para ayudar a comprender mejor esta celebración y alzar la voz:

- Cada persona que menstrúa tiene derecho a una vida digna.
- La Menstruación Digna es un tema que nos afecta a todos y todos somos responsables porque es un derecho humano.
- La discriminación de personas menstruantes es un tipo de violencia sexual y de género.
- La discriminación de personas menstruantes es una violación a los derechos humanos.
- La discriminación de personas menstruantes es compleja y multifacética.
- La discriminación de personas menstruantes juega un rol muy importante a la hora de construir y darle forma al poder y al patriarcado.
- La discriminación de personas menstruantes es un término que engloba los tabúes, la timidez, la vergüenza, el estigma, las restricciones, los abusos, la violencia, y la privación durante toda la vida de quienes menstrúan.
- El nombre, la forma y la gravedad de la discriminación de personas menstruantes varía según el lugar y la cultura.
- La discriminación de personas menstruantes es la principal barrera para la igualdad de género y la justicia.
- La Menstruación Digna es un enfoque innovador y holístico para atacar esta problemática tan multifacética y compleja, como es la discriminación de personas menstruantes.
- La Menstruación Digna es una temática transversal que garantiza la igualdad de género y la inclusión social de quienes menstrúan.
- La Menstruación Digna es el primer paso para debatir la salud sexual y reproductiva.
- La Menopausia Digna es un derecho, no un privilegio.

KIT DE HERRAMIENTAS: 8 DE DICIEMBRE DE 2022, CONMEMORACIÓN DEL 4º DÍA INTERNACIONAL DE LA MENSTRUACIÓN DIGNA

- Promovamos el “Diálogo sobre la Menstruación Digna para Erradicar el Matrimonio Infantil”.
- La discriminación de personas menstruantes y su rol en el matrimonio infantil en los países del Sur global es una problemática que debe abordarse de manera urgente.

**Información de contacto**

<p><b>Radha Paudel,</b> Fundadora de la Coalición Global del Sur para la Menstruación <a href="https://dignifiedmenstruation.org/">https://dignifiedmenstruation.org/</a> y <a href="https://www.radhapaudelfoundation.org/">https://www.radhapaudelfoundation.org/</a> Correo electrónico: <a href="mailto:dignifiedmenstruation2019@gmail.com">dignifiedmenstruation2019@gmail.com</a> <a href="mailto:rpaudel456@gmail.com">rpaudel456@gmail.com</a> (personal) Celular/Whatsapp: +977 9849596298</p>	<p><b>Deepak Dhungel</b> Gerente Comercial y de Promoción – Asia Bureau AIDS Healthcare Foundation (AHF), <a href="https://www.aidshealth.org/">https://www.aidshealth.org/</a> Correo electrónico: <a href="mailto:Deepak.Dhungel@ahf.org">Deepak.Dhungel@ahf.org</a> Celular/Whatsapp: +977 9851075322 (celular)</p>
--	--

**Referencias**

*Global South Coalition for Dignified Menstruation.* (2019). [www.dignifiedmenstruation.org](http://www.dignifiedmenstruation.org)  
<https://www.aidshealth.org/>. (n.d.). <https://www.aidshealth.org/>: <https://www.aidshealth.org/>  
Pariyar, S., & Paudel, R. (2021). *chalicefoundation*. <https://chalicefoundation.org/2021/10/28/mehendi-for-dignified-menstruation>