



UNIVERSITAT
JAUME·I

UNIVERSITAT JAUME I

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

INSTITUTO UNIVERSITARIO DE ESTUDIOS FEMINISTAS Y DE GÉNERO

“PURIFICACIÓN ESCRIBANO”

*MÁSTER UNIVERSITARIO EN INVESTIGACIÓN APLICADA EN ESTUDIOS
FEMINISTAS, DE GÉNERO Y CIUDADANÍA*

ANÁLISIS DE LA POBREZA MENSTRUAL EN EDAD ESCOLAR. LECCIONES APRENDIDAS DEL CASO DE REINO UNIDO Y SU APLICACIÓN A ESPAÑA

TRABAJO FIN DE MÁSTER

**Presentado por:
Nora Pascual Armendáriz**

**Dirigido por:
Sonia Reverter-Bañón**

Universitat Jaume I – 2021

Resumen

La temática a la que se aproxima esta investigación es la pobreza menstrual en edad escolar. Este hecho es de suma importancia porque conlleva mayor absentismo escolar, problemas relacionados con la salud y la perpetuidad del tabú de la menstruación. Esta investigación pretende definir la pobreza menstrual, recopilar las medidas llevadas a cabo en Reino Unido para erradicarla entre el estudiantado y analizar la situación actual en España. Para desarrollar el estudio se ha realizado un análisis exhaustivo de los textos publicados en torno a la menstruación y la pobreza menstrual, se ha elaborado una encuesta inclusiva a nivel nacional para el estudiantado menstruante y se han impartido sesiones de educación menstrual en un centro de Educación Primaria de Navarra. Los resultados obtenidos apuntan a una gran necesidad de cambio, tanto a nivel social, legislativo, educativo como de infraestructuras. La conclusión del estudio muestra que se está comenzando a trabajar este tema en la sociedad española, pero limitándose a la pobreza económica que impide acceder a productos menstruales, sin profundizar en las intersecciones con otros aspectos estructurales de la sociedad.

Palabras Clave

Pobreza menstrual, educación menstrual, centros educativos, estigma, tabú

Abstract

The theme that this research approaches is menstrual poverty in school age. This fact is of the utmost importance because it leads to increased school absenteeism, health-related problems, and the perpetuity of the menstruation taboo. This research aims to define menstrual poverty, compile the measures carried out in the United Kingdom to eradicate it among students and analyse the current situation in Spain. For the study, an exhaustive research of the texts published on menstruation and menstrual poverty has been carried out; a nationwide, inclusive survey has been conducted for menstruating students, and menstrual education sessions have been delivered in a Primary school in Navarra. The results obtained point to a great need for change, both at the social, legislative, educational and infrastructure levels. The conclusion of the

study shows that this issue is beginning to be worked on in Spanish society but limited to the economic poverty that prevents access to menstrual products, without delving into the intersections with other structural aspects of society.

Key words

Period poverty, menstrual education, education centre, stigma, tabu

Índice

Introducción	5
1.Marco teórico introductorio	8
1.1. ¿Qué es la pobreza menstrual?.....	8
1.1.1. La falta de acceso a productos menstruales	8
1.1.2. La falta de acceso a baños y lavabos	9
1.1.3. El tratamiento de los productos desechables	10
1.1.4. La falta de acceso a educación menstrual.....	10
1.2. ¿Cómo afecta a nivel mundial?	11
1.3. ¿Cómo afecta a los países desarrollados?.....	13
1.4. ¿Por qué centrarnos en la etapa educativa?.....	14
2. El caso de Reino Unido	17
2.1. Los comienzos en Reino Unido.....	17
2.2. Inglaterra	25
2.3. Escocia	29
2.4. Gales	36
2.5. Irlanda del Norte	37
3. La situación en España	37
3.1. Investigación.....	38
Encuesta sobre pobreza menstrual en edad escolar.....	38
3.2. Legislación	44
3.3. Campañas para erradicar la pobreza menstrual	45
3.4. Educación menstrual.....	47
Charlas de educación menstrual para cuarto, quinto y sexto de Primaria	49
4. Lecciones aprendidas para su aplicación en España	56
4.1. La investigación debe estar bien definida.....	56
4.2. Eliminación de impuestos sobre productos menstruales	57
4.3. Productos gratuitos en las escuelas	60
4.4. Cambios en las infraestructuras.....	61
4.5. Tratamiento de desechos.....	62
4.6. Educación integrada	62

4.7. Acabar con los bulos.....	64
4.8. Organizaciones que intentan erradicar la pobreza menstrual.....	65
4.9. Bibliografía a partir de la cual se pueden crear programas de educación menstrual	66
Conclusión.....	67
<i>Bibliografía</i>	69
<i>Anexo I: Cuestionario para personas menstruantes (10-19 años) sobre la pobreza menstrual</i>	77
<i>Anexo II. Presentación para el alumnado de cuarto de Primaria.....</i>	81
<i>Anexo III. Programación de educación menstrual</i>	96

Introducción

La temática a la que se aproxima esta investigación es visibilizar y comenzar un estudio exhaustivo de la realidad económica y sociocultural en torno a un aspecto biológico que incumbe a más de la mitad de la población en algún momento de su vida: el ciclo menstrual. Este hecho es de suma importancia porque ha sido ignorado a la largo de la historia y tienen repercusiones a escala individual y mundial que deben ser analizadas.

Comenzaremos diciendo que, la menstruación, que es la parte más visible del ciclo menstrual, es un tema tabú, «una cuestión global estigmatizada, envuelta en un halo de misterio, secretismo y pudor» (Compassion UK, 28/05/19) ya que, en las sociedades patriarcales, se considera que es cosa de mujeres, no algo universal. Debido a esto, en el ámbito científico ha habido poca inversión en investigación y, por ejemplo, por ello se tarda una media de 6 años en diagnosticar una endometriosis. Socialmente, no se habla de la regla en el ámbito público por lo que hay muchos bulos y mitos sobre este.

Pero la menstruación, periodo o regla, es algo natural e inherente a las personas con un aparato genital femenino sano y, de media, una persona tendrá la menstruación durante 3.000 días de su vida, lo que representa un total de más de 8 años. Con toda la experiencia que hemos tenido, ¿cómo es posible que siga existiendo tanto secretismo en torno a ella? Entendemos que no es por falta de medios, si no por falta de interés.

En 1978 Gloria Steinem publicó el artículo satírico «Si los hombres menstruaran», donde expone que «se piensa que las características de quienes tienen el poder, sean cuales fueren, son mejores que las características de quienes no tienen el poder; y esto no tiene nada que ver con la lógica» (Steinem, 1978). Por lo que plantea la situación en la que, si la mayoría de personas menstruantes fueran hombres, la menstruación sería un evento envidiable, digno de alarde, y se convertiría en un signo de poder. El gobierno crearía el Instituto Nacional de Dismenorrea (dolor menstrual) y los productos sanitarios serían gratuitos. Existirían frases como «debes poder dar tu sangre para tomar la sangre de otros» como explicación de quién puede entrar en el Servicio Militar. De este artículo, además de entender cómo las características del poder no son inamovibles, también podemos sacar ideas de cómo mejorar y erradicar la situación de opresión

sufrida por menstruar, por ejemplo, al mencionar que no sería un tabú, o que los productos serían gratuitos.

Gracias al esfuerzo reciente por visibilizar la menstruación de muchas entidades y personas, hemos logrado que, desde 2006 exista el movimiento *#periodpositive*, iniciado por Chella Quint, en el que se promueve hablar de la regla de forma positiva; o que desde 2014 exista el Día Internacional de la Higiene Menstrual (*MHMD*) (28 de mayo). Este día lo comenzó por primera vez la organización *WASH United* junto con la multinacional Procter&Gamble. Además, la *National Public Radio (NPR)* de Estados Unidos denominó al 2015 ‘El año de la regla’ para darle visibilidad a la menstruación y empezar a derribar los bulos sobre la misma. Ese mismo año, el 25 de marzo de 2015, Instagram censuró una foto de la poeta y artista *rupi kaur* en la que aparece tumbada en la cama, de espaldas a la cámara, con su ropa y la ropa de cama manchada de sangre menstrual, mostrando así que quedan muchas barreras por superar. Tras una campaña, Instagram cambió su política y ahora ya pueden aparecer imágenes menstruales en su plataforma. Kiran Gandhi corrió la maratón de Londres en 2015 sin usar productos menstruales y fue también en 2015 cuando una campaña de *WaterAid*¹ imaginó como sería la vida si los hombres menstruaran, creando una marca falsa llamada ‘*manpon*’, todo con el objetivo de visibilizar que 1,25 billones de mujeres no tienen acceso a un baño durante su menstruación, lo cual es un problema que forma parte de la pobreza menstrual. Ya en 2017 *Plan International UK* llevó a cabo la campaña *#periodemoji* para conseguir que se incluyera un emoji de una gota de sangre.

Como vemos, ha habido movimientos para visibilizar y normalizar la menstruación, pero no es suficiente. La pobreza menstrual existe en todos los países del mundo y debemos trabajar para conseguir erradicarla.

Es por esto que a lo largo del trabajo se analiza y define qué es la pobreza menstrual. Tras ello, hay una aproximación general sobre cómo afecta a las personas menstruantes en diferentes partes del mundo y con diferentes realidades económico-socioculturales. Seguidamente, la investigación pasa a centrarse en una edad concreta, la edad escolar, pues la realidad de estas

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=zOMPS2zkE1M>

personas puede ser fácilmente mejorada y existen países en el mundo que han llevado a cabo iniciativas. Concretamente este estudio analiza los avances en Reino Unido. El trabajo termina exponiendo varias lecciones que podemos aprender y poner en práctica para comenzar a erradicar la pobreza menstrual en España.

Para desarrollar el trabajo se ha realizado un estudio exhaustivo de textos publicados sobre la menstruación y la pobreza menstrual. Además, se ha elaborado una encuesta inclusiva destinada a personas menstruantes en edad escolar de toda España para obtener datos y poder comprobar si las prácticas y cambios realizados en Reino Unido podrían ser útiles en España. Así mismo, se han llevado al aula algunas de las propuestas mencionadas para observar de forma directa los beneficios de intentar erradicar la pobreza menstrual mejorando el acceso a productos menstruales y ofreciendo una educación menstrual de calidad.

Los resultados obtenidos apuntan a una gran necesidad de cambio en todas estructuras de nuestra sociedad: comenzando por la visibilización de la realidad menstrual que acabe con los mitos y estigmas, un cambio legislativo que tenga en cuenta la situación económica de las personas menstruantes y la inclusión de la educación menstrual en centros escolares. Todo esto sin olvidarnos de la necesidad de investigación en este campo tan inexplorado. El objetivo último del estudio es abogar por una realidad en la que podamos menstruar de forma digna.

Dos notas antes de comenzar:

Muchos de los estudios a los que esta investigación se remite hablan de ‘mujeres’ y es por ello por lo que en los apartados que se habla sobre estos estudios, se usa esta terminología. Sin embargo, debemos asegurarnos de usar una terminología inclusiva, pues no solo las mujeres menstrúan, ni todas las mujeres lo hacen. Consecuentemente, cuando se trate de información propia, el trabajo usa lenguaje inclusivo y por ello se usará el término ‘personas menstruantes’.

En muchos de estos estudios aparecen los productos menstruales mencionados como ‘productos de higiene’ o ‘productos de higiene femenina’. Al ser un campo poco investigado, la terminología con respecto a la menstruación está cambiando constantemente y es por ello que

cuando se trate de datos e información propia se usa el término ‘productos menstruales’ ya que la menstruación no es algo sucio, y hablar de higiene puede llevar a consolidar aún más el mito en torno al asco y suciedad.

1.Marco teórico introductorio

1.1. ¿Qué es la pobreza menstrual?

El término ‘pobreza menstrual’ (*period poverty*), que fue acuñado en 2016, es un concepto aún desconocido en España. La pobreza menstrual fue definida por *Compassion UK* (28/05/19) como la «falta de acceso a productos sanitarios, a educación menstrual, y a baños y lavabos». Ghafoor (13/09/19) añade que la pobreza menstrual incluye también el tratamiento de los productos desechables. Por lo tanto, la pobreza menstrual no está únicamente relacionada con la capacidad económica de una persona y estos cuatro componentes de la pobreza menstrual se interrelacionan entre sí. Analicemos cada uno de ellos:

1.1.1. La falta de acceso a productos menstruales

Si preguntamos ¿a qué te suena el término pobreza menstrual? La mayoría contestará que tiene que ver con sufrir pobreza económica y no poder comprar productos menstruales. Esta es una parte clave en la que hay que centrarse, ya que en España dos de cada diez mujeres sufren pobreza económica (*PeriodSpain*, 2020) y, por lo tanto, pobreza menstrual. Que en pleno 2021 y en un país desarrollado como España exista tanta población que requiera escoger entre comer o menstruar de forma digna cada mes es inaceptable.

Es importante tener en cuenta que las personas menstruantes que no se identifican como mujeres sufren, en general, una situación económica aún más precaria que la media. Por ello, para erradicar la pobreza menstrual se deberá asegurar que toda persona menstruante tenga acceso a productos menstruales, independientemente de su situación económica.

En relación con esto, es importante añadir que no se reduce a dar productos menstruales a quien los necesite, sino que también es necesario que estén disponibles en baños, pues hay

situaciones en las que a una persona le puede llegar el periodo y no tener ningún producto a mano. Si es una expectativa que un baño tenga papel higiénico o agua corriente, debería ser un requerimiento que disponga de productos menstruales desechables.

Así mismo, la falta de acceso a productos menstruales puede darse por desconocer los productos que existen. Este punto está interrelacionado con la falta de acceso a educación menstrual.

1.1.2. La falta de acceso a baños y lavabos

Cada vez son menos los baños públicos en las ciudades y pueblos por lo que se limita el acceso a estos. Esto significa que tanto personas en situación precaria que dependen de estos servicios para gestionar su menstruación con dignidad, como la población en general, tiene un acceso más limitado lo que dificulta poder menstruar de forma segura. Especialmente en el último año, con la COVID-19, se han cerrado numerosos baños públicos por no poder ser limpiados con la frecuencia necesaria para desinfectarlos y evitar contagios de Coronavirus, lo que ha limitado aún más la ya precaria situación.

Por otra parte, los baños en edificios públicos y negocios privados pueden no estar suficientemente limpios o no tener todos los requisitos necesarios. No se trata únicamente de tener acceso a baños, sino que estos estén limpios y tengan todas las infraestructuras y requerimientos necesarios. Por ejemplo, una persona que menstrua y usa la copa menstrual o tampones sin aplicadores, debería poder tener acceso a un lavabo dentro del cubículo para así tener acceso a agua corriente para poder aclararla. Así mismo, igual que esperamos que haya papel higiénico, agua, y jabón de manos, deberíamos asegurarnos de que hubiera productos menstruales, como ya se ha mencionado en el apartado anterior.

En cuanto a que los baños sean seguros, existen baños que no cierran bien, o que tienen huecos innecesarios debajo, encima o en el margen de la puerta. Este tipo de baños pueden causar reparo y hacer que la persona que está menstruando decida postponer usar el baño para cambiar su producto, poniendo así en riesgo su salud y aumentando las posibilidades de infecciones u otras enfermedades como el síndrome del shock tóxico, que puede darse cuando se lleva el tampón puesto durante más de las horas recomendadas.

Además, para las personas menstruantes que no se identifican con el género femenino puede resultar un gran problema menstruar si tienen que cambiarse en el baño de hombres, pues corren el riesgo de sufrir agresiones y comentarios insultantes al no ser un espacio seguro.

1.1.3. El tratamiento de los productos desechables

Son numerosos los baños que no disponen de papeleras para poder depositar los productos desechables como compresas o tampones. El no tener una forma digna de deshacerse de estos productos puede llevar a que la persona menstruante decida no cambiarse en ese momento con las consecuencias anteriormente mencionadas que puede causar alargar el uso de estos productos. Por otra parte, si estos productos se desechan en el retrete llevan a aumentar la contaminación y a la posibilidad de bloquear los desagües.

Son especialmente vulnerables las personas menstruantes que no se identifican como mujeres pues los baños de hombres casi nunca disponen de papeleras destinadas a productos menstruales, por lo que les es especialmente difícil deshacerse de estos.

Deberíamos tener en cuenta también qué sucede con estos productos una vez han sido desechados. Por ejemplo, una compresa de usar y tirar está compuesta mayoritariamente por plástico que tarda una media de unos 800 años en descomponerse, por lo que el tratamiento de los desechos es esencial para asegurar que a la vez que erradicamos la pobreza menstrual no empeoramos la situación medioambiental.

Así mismo, deberíamos explorar y poder deshacernos de los productos reutilizables una vez lleguen al fin de su vida útil. ¿Qué se hace con una compresa de tela, una braga menstrual o una copa menstrual, entre otros productos, una vez llega al fin de su vida útil? Este es un aspecto del que no hay apenas información y, si queremos promover el uso de dichos productos, deberemos asegurarnos de proporcionar toda la información sobre ellos. Este aspecto, de nuevo, está relacionado con la falta de educación menstrual.

1.1.4. La falta de acceso a educación menstrual

Todos los puntos anteriores tienen que ver con aspectos tangibles en torno a la menstruación, sin embargo, existen numerosos estigmas y tabúes sobre la menstruación en todas las sociedades y culturas. Cuando en 1983 le preguntaron a Sally Ride, astronauta de la NASA, si cien tampones serían suficientes para su expedición de siete días, quedó claro que hay mucha gente que desconoce por completo la menstruación. Todos estos mitos y estigmas se perpetúan a lo largo de los años por la falta de investigaciones y estudios en torno al ciclo menstrual. Es por ello que el acceso a una educación menstrual de calidad y gratuita es esencial para poder erradicar la pobreza menstrual. Esta educación deberá estar destinada a todo el mundo ya que, si bien hay casi una mitad de la población que no menstrua, tienen que convivir y compartir espacios con personas que sí lo hacen y es necesario que también conozcan el funcionamiento del ciclo menstrual y que desaprendan los estigmas y mitos aprendidos.

Así mismo, si en la actualidad la mayor parte de la información sobre menstruación que recibimos es por medio de los anuncios y medios de comunicación, deberemos asegurarnos de que la imagen que se muestra es positiva, inclusiva y realista.

En resumen y usando las palabras de Chella Quint (05/2018) «la pobreza menstrual no es solo pobreza económica –a veces es pobreza de conocimiento, confianza, sostenibilidad o acceso; y los colegios puede tratar esto ya mismo»².

1.2. ¿Cómo afecta a nivel mundial?

Analicemos algunos datos ligados a los puntos mencionados en el anterior apartado sobre la pobreza menstrual en todo mundo:

En cuanto a la falta de acceso a productos menstruales, solo el 12% de las chicas y mujeres del mundo tienen acceso a productos menstruales comercializados (*Compassion UK*, 28/05/19). Esto significa que la gran mayoría de la población menstruante crea sus propios productos usando telas viejas, calcetines, papeles, hojas y plantas, etc. Un ejemplo concreto de hasta dónde llegan

• ² *'Period poverty is not just financial poverty – sometimes it's poverty of knowledge, confidence, sustainability, or access and schools can address this right now'* (Chella Quint, 05/2018)

algunas mujeres para poder acceder a productos menstruales es que el 65% de las mujeres que viven en los suburbios de Nairobi han cambiado sexo a cambio de productos menstruales en algún momento (Tull, 2019; Ghafoor, 13/09/19). En mayo de 2021 ha surgido en internet la campaña Frambuexa, creada por CromosomosX, con el objetivo de «denunciar la realidad menstrual de millones de mujeres en el mundo».

Si a la falta de acceso a productos menstruales le sumamos un desastre humanitario, vivir en una zona de conflicto armado o en un campamento para refugiados, o estar en situaciones de emergencia, como la pandemia de la COVID-19, la situación se precariza aún más. Si de normal en estas situaciones las mujeres sufren más que los hombres, cuando tienen el problema añadido de la menstruación, se llegan a encontrar en situaciones de tener que usar ropa vieja, hojas de plantas y árboles e incluso a sentarse sobre latas viejas, al no disponer de productos menstruales ni espacios seguros. Esto lleva a infecciones peligrosas, situaciones incómodas y aislamiento, por lo que se les debería proveer con kits de emergencia que incluyan compresas, toallitas, jabón y ropa interior de recambio (*ActionAid UK, 2020d*).

En lo referente a la falta de acceso a baños limpios y seguros, sabemos que estos no son la norma en la mayoría de países ya que, en general, una tercera parte de la población mundial no tiene acceso a baños y, más concretamente, una de cada tres mujeres no tiene acceso a baños seguros (Criado Perez, 2019: 49). Por ejemplo, en Etiopía la mitad de las chicas faltan a la escuela entre uno y cuatro días al mes debido a la menstruación pues no existen baños seguros ni privados, únicamente hay un agujero en el suelo que es usado por todos (*ActionAid UK, 2020c*). En la India el 60% de la población no tiene acceso a baños (Criado Perez, 2019: 49) y según un estudio de 2015, en este mismo país, de casi 15.000 colegios públicos, solo el 53% tenía baños separados para chicas (*Compassion UK, 28/05/19; Lusk-Stover, 29/07/16*).

En lo referente a la falta de educación menstrual, sabemos que apenas existe y que el ciclo menstrual es todavía un gran tabú. Por ejemplo, en Ruanda la mayoría de chicas no han oído hablar sobre la menstruación antes de su primera regla. Además, una vez les viene el periodo, aprenden numerosos bulos como que no se puede ordeñar animales ni usar sal en la comida mientras se menstrua (*ActionAid UK, 2020c*). Así mismo, casi la mitad de las chicas en Irán, una

de cada diez de las chicas en India y el 7% de las chicas en Afganistán creen que la menstruación es una enfermedad. Además, más de la mitad de las chicas en Afganistán y el 82% de las chicas en Malawi no sabían qué era la menstruación antes de tener su primera regla (Plan Internacional UK, 2018: 6)

La falta de educación menstrual es tal que, en Nepal, existe una práctica llamada Chhaupadi donde las mujeres tienen que vivir en cabañas de barro sin acceso a agua, sin productos menstruales ni ventilación durante la menstruación. Esta práctica fue ilegalizada por el Tribunal Supremo de Nepal en 2005, si bien la ley no entró en vigor hasta agosto de 2018. Sin embargo, hoy en día sigue sucediendo debido a bulos sobre la menstruación que afectan a toda la comunidad pues, si bien muchas mujeres y hombres no obligarían a sus hijas a tener que vivir en estas cabañas, lo hacen por miedo a ser excluidos de la comunidad. Chhaupadi acarrea infecciones, aislamiento, baja autoestima e incluso la muerte (ActionAid UK, 2020a). Para cambiar esta situación y a modo de ejemplo, la ONG 'BeArtsy' lleva la educación menstrual y la copa menstrual a Nepal.

Todo esto nos muestra que la pobreza menstrual está muy presente en nuestro mundo y queda un largo camino por recorrer. Debemos tener presente que «tener la habilidad de cuidar la higiene y salud personal durante la menstruación no debería ser un privilegio, es un derecho humano básico» (Compassion UK, 28/05/19)

1.3. ¿Cómo afecta a los países desarrollados?

El apartado anterior puede dar la impresión de que la pobreza menstrual solo sucede en países en vías de desarrollo. Sin embargo, y como ya ha sido mencionado, la pobreza menstrual existe en todos y cada uno de los rincones del planeta.

Si analizamos el coste económico de menstruar, en 2017 en Reino Unido el coste mensual de compresas y tampones era de unas 13 libras por persona. Si se le añade 8 más en ropa interior y 5 libras para analgésicos, cada año una mujer tiene que gastar unas 300 libras en su menstruación –lo que equivale a medio mes de alquiler (Ryan, 05/10/17)– y en total en su vida una media de 4.800 libras (Oppenheim, 19/02/19), lo cual agranda la brecha económica. Así pues,

como mostró Period Spain en 2020, la pobreza menstrual se deriva de la pobreza económica y, en España, dos de cada 10 mujeres la sufren.

Para mostrar cómo afecta este coste, en 2017, la ONG inglesa *Kind Direct* confirmó que en el año 2016 había distribuido productos menstruales por un total de 20.2 millones de libras, un 67% más que el año anterior, mostrando así que existía una crisis oculta (Marsh, 27/07/17). Ese mismo año, una investigación llevada a cabo por *Plan International UK* informó que una de cada diez chicas entre 14 y 21 años en el Reino Unido no había podido permitirse productos menstruales, una de cada siete había tenido dificultades para poder permitírselos, y el 40% de todas ellas habían tenido que improvisar y usar otros métodos, siendo el uso de pañuelos de papel o papel higiénico lo más común, seguido por el uso de calcetines, trozos de ropa, periódicos o el uso de dos ropas interiores para intentar que no se vieran manchas en la ropa. En ese mismo informe un 49% de las chicas entrevistadas en Reino Unido dice haber perdido al menos un día escolar por culpa de la menstruación.

1.4. ¿Por qué centrarnos en la etapa educativa?

Son muchas las personas que se encuentran en una situación de vulnerabilidad y todas merecen ser escuchadas y tener acceso a una menstruación digna. Este trabajo se centra en la etapa educativa ya que al ser la educación un derecho humano fundamental debemos asegurar que toda persona menstruante tenga acceso a ella. Los datos que existen sobre el absentismo escolar a nivel mundial son impactantes y debemos trabajar para asegurar un buen futuro a las siguientes generaciones.

En todo el mundo hay 31 millones de niñas en edad de educación primaria (6 a 12 años) que no van al colegio, de las cuales 17 millones no han asistido nunca. En total, hay 116 millones de mujeres en países en vías de desarrollo que no han completado la escuela primera, lo que supone una de cada cuatro mujeres entre 14 y 24 años (UNESCO, 2013).

Concretamente, una de cada diez niñas en África Subsahariana no va al colegio cuando tiene la regla (UNESCO 2014) lo que supone un 20% de cada curso escolar (Lusk-Stover, 29/07/16). En Uganda el 28% de las chicas no van a la escuela cuando tienen la menstruación, perdiendo 4

días de escuela por mes, un total del 20% de cada curso escolar (*Compassion UK*, 28/05/19). En la India la suma total del absentismo escolar a causa de la menstruación lleva a que una chica, en el mejor de los casos, pierda 145 días de escuela y, en muchos de los casos, que abandone la escuela, vuelva al hogar e incrementen así sus posibilidades de trabajos peligrosos, de ser víctimas de violencia, y de ser forzada al matrimonio infantil (Markle, 08/03/17). Así, en 2015, 113 millones de chicas adolescentes de entre 12 y 14 años estaban en riesgo de abandonar el colegio al tener su primera regla (*Compassion UK*, 28/05/19; Lusk-Stover, 29/07/16). Más de un tercio de todas las mujeres del sur de Asia no van al colegio cuando están menstruando (Keatman et al., 2018:10). En Ruanda muchas chicas se ausentan 50 días al año de la escuela por culpa de la pobreza menstrual y el estigma en torno a la misma.

Como podemos ver, la menstruación es un motivo importante a la hora de absentismo escolar, ya sea por la falta de acceso a baños, por no poder permitirse productos menstruales, por vergüenza a posibles pérdidas o manchas, e incluso porque las familias decidan que, al menstruar, su hija debe casarse. Es esencial erradicar la pobreza menstrual en la etapa escolar para asegurar el acceso a la educación.

Existen numerosas acciones a lo largo del mundo que están intentando cambiar esta situación. A modo de ejemplo señalaremos que *ActionAid UK* (2020c) en Ruanda está construyendo espacios seguros en las escuelas que incluyen baños con agua, duchas, productos sanitarios, ropa de recambio y una matrona que les forma sobre la menstruación y sexualidad a través de clubes y grupos de chicas, ayudando a las futuras generaciones a tener un mejor nivel educativo y erradicar estos bulos y tabús. El gobierno de la India lanzó en 2015 una guía nacional sobre gestión de la higiene menstrual (*Menstrual Health Management –MHM* en inglés–).

Los beneficios de acabar con el absentismo escolar entre las jóvenes son claros y fueron documentados en un informe de la UNESCO en 2013. En este informe se asegura que, si todas las chicas completaran la educación primaria, se reducirían en un 66% las muertes durante el parto salvando 98.000 vidas anuales, y un 70% del total de las muertes en África subsahariana (50.000 vidas). Se reduciría en un 15% la mortalidad infantil y 1,7 millones de niñas no sufrirían problemas de malnutrición. Habría un 10% menos de embarazos en menores de 17 años en África

subsahariana y en el sur y oeste de Asia, y se reduciría la tasa de nacimiento de 6,7 a 5,8 hijos por mujer en África subsahariana. Además, se reduciría en un 14% la cantidad de matrimonios infantiles y se incrementaría el acceso laboral ya que, por ejemplo, en Brasil solo el 37% de las mujeres sin educación primaria trabajan. La diferencia salarial también se vería reducida, pues las mujeres con educación primaria en Pakistán cobran el 51% del sueldo de los hombres y en Jordán el 53%.

Si todas las chicas completaran la educación secundaria, la mortalidad infantil se vería reducida a la mitad, salvando 3 millones de vidas y habría un 60% menos de embarazos entre chicas menores de 17 años en África subsahariana y en el sur y oeste de Asia. Además, en África subsahariana, se reduciría el número de hijos por mujer a la mitad, de 6,8 a 3,9 y habría la mitad de matrimonios infantiles en el mundo. El acceso laboral incrementaría significativamente, puesto que, si comparamos con las cifras anteriores, en Brasil el 60% de las mujeres con educación secundaria trabajan. Además, se reduciría la diferencia salarial, ya que las mujeres con educación secundaria en Jordán cobran un 67% comparado con el sueldo de los hombres y en Pakistán un 70% (UNESCO, 2013).

El absentismo escolar hace que haya un mayor analfabetismo entre mujeres y, a la larga, trae consigo el abandono escolar. La falta de educación lleva a considerar que la función principal una vez se menstrua es la reproducción y por lo tanto hay un mayor caso de matrimonios infantiles en países sin educación sexual. Así, entramos en un círculo vicioso que se repite generación tras generación y del que es muy difícil salir sin ayuda.

Si analizamos países desarrollados, un estudio de *OnePoll.com* y *Always* en 2018 mostró que, en Reino Unido, más de 137.700 chicas perdieron días de colegio durante el curso anterior por no poder permitirse productos sanitarios. Concretamente, el 7% de las chicas entre 10 y 18 años se vieron obligadas a ausentarse del colegio durante la menstruación y de media cada chica faltó cinco días de curso escolar. Una cuarta parte de las chicas en edad escolar se vieron obligadas en algún momento a usar pañuelos, algodón o a usar dos ropas interiores al no disponer de los productos adecuados y el 11% de las chicas pusieron su salud en juego al usar productos como tampones durante mucho más tiempo del recomendado. Para evitar estas situaciones, el 6% de

las familias admitieron en ese informe haber robado para poder proveer a sus hijas con productos sanitarios, y una de cada 10 familias era consciente de haber mandado a su hija a la escuela sin compresas o tampones pese a necesitarlos. Así mismo, una quinta parte de las familias entrevistadas dejaron de comprar cosas para sí mismas para poder cubrir las necesidades de sus hijas y cuatro de cada diez profesoras entrevistadas habían provisto a sus estudiantes con productos que tenían en sus bolsos para ayudar (Peat, 07/03/18).

Este mismo informe mostró que las personas que habían tenido dificultades para permitirse productos sanitarios tienen menos probabilidades de completar los *GCSEs* (la E.S.O. de Reino Unido) y que el 44% de mujeres que han sufrido pobreza menstrual tiene problemas para encontrar empleo (Elsworthy, 18/07/18).

El absentismo escolar causado por estar menstruando pone a las personas menstruantes en una clara desventaja y es fácilmente evitable si se toman las medidas necesarias. No se trata únicamente de dar productos menstruales gratuitos a aquellas personas que reciban servicio de comedor gratuito en las escuelas e institutos (Cross, 15/03/18) ni de reducir los impuestos sobre estos productos sino también de educar a las futuras generaciones o, en otras palabras, de erradicar los cuatro aspectos de la pobreza menstrual.

2. El caso de Reino Unido

2.1. Los comienzos en Reino Unido

En 1973 Reino Unido se unió a la Comunidad Económica Europea (CEE), momento en el que el Parlamento decidió imponer un impuesto del 17,3% a los productos menstruales ya que se consideraban objetos no esenciales, en otras palabras, de lujo. No fue hasta el año 2000 que el Parlamento anunció una reducción del impuesto al 5% con efecto en 2001, quedando con más impuestos que productos como las galletas *Jaffa Cakes*, o las galletas de avena (*flapjacks*). Este impuesto se conoce como *tampon tax*. Considerando que estos productos son una necesidad, el Gobierno debía hacer lo posible para reducir su coste, pero esto no fue posible pues la Unión Europea (UE) tomó la decisión de estandarizar los impuestos en Europa por lo que hasta que la

UE no permita que los productos menstruales estén exentos de impuestos, ningún país de la UE o de la CEE podrá reducirlos al 0%.

En 2006, Chella Quint, neoyorquina residente en Reino Unido, concretamente en Sheffield, acuñó el término *Period Positive* (Regla Positiva) y comenzó a usar el *hashtag* con el mismo nombre *#periodpositive* para mostrar así que la menstruación se debería desestigmatizar y dejar de ser tabú, pero no fue hasta 2015 que realmente se visibilizó la menstruación.

2015 fue nombrado 'el año de la regla' en Estados Unidos y, gracias a compartir idioma y a Internet, en Reino Unido se comenzó a hablar de la menstruación también. Kira Ghandi corrió la maratón de Londres mientras menstruaba y lo hizo sin producto menstrual alguno, hecho que dio la vuelta al mundo en las noticias. Laura Corynton, entonces estudiante, lanzó una petición de firmas pidiendo el fin del impuesto sobre los tampones, *Stop taxing periods. #EndTamponTax* que llegó a conseguir 320.000 firmas y, gracias a la cual se consiguió, en primer lugar, que se debatiera este impuesto en *Public Bill Committees* el 7 de Julio de 2016 (Hansard, 2016), donde se prometió, sin llegar a legislar, que el impuesto sería eliminado al año siguiente y que, hasta entonces, los 15 millones de libras de ingresos públicos por este impuesto serían destinados a organizaciones benéficas de mujeres; y, en segundo lugar, David Cameron, Primer Ministro en aquel momento, anunció que pediría a la CEE permiso para poder ser flexible en qué productos tienen 0% de impuestos y así aplicar ese porcentaje a los productos menstruales (Mortimer, 2016).

Si bien estos eventos y campañas mencionadas marcaron un antes y un después en la visibilización de la menstruación, no fue hasta 2017 que en Reino Unido se comenzó a hablar de la pobreza menstrual con frecuencia y con interés por parte de los medios de comunicación y de personajes políticos.

Así pues, en marzo de 2017 Amika George, una estudiante de tan solo 17 años, leyó por primera vez sobre la pobreza menstrual. Concretamente, se enteró de que la ONG *Freedom4Girls* estaba redireccionando productos menstruales de Kenia a Leeds (norte de Inglaterra) por la situación de pobreza en las que muchas niñas del norte de Inglaterra se encontraban. Hasta ese momento, no se hablaba de la pobreza menstrual en Reino Unido y era sólo a través de ONGs que se intentaba paliar la situación de necesidad; el gobierno de Reino Unido no estaba implicado

hasta que el 30 de marzo de 2017 la pobreza menstrual fue debatida en el Parlamento, en la Cámara de los Comunes (Hansard, 2017) –si bien en el Parlamento Escocés llevaba debatiéndose un año–.

Amika George comenzó una campaña con el hashtag *#FreePeriods* para pedir que el gobierno asegurara productos menstruales disponibles para todas las chicas que recibieran *free school meals* (comida gratuita) en el colegio. Esta campaña consiguió más de 200.000 firmas rápidamente y se comenzó a hablar de la pobreza menstrual, ya no solo a nivel escolar, sino general en el país en los canales de televisión y otros medios de comunicación.

La recogida de firmas de Amika George tuvo tanto éxito que el 26 de septiembre de 2017 el *Labour Party* (el Partido Laborista) prometió 10 millones de libras para acabar con la pobreza menstrual en los colegios ingleses y el 20 de diciembre de ese mismo año Amika George, junto con Scarlett Curtis de *The Pink Protest*, encabezaron una protesta pacífica con más de dos mil personas pidiendo a la entonces primera ministra, Theresa May (perteneciente al partido conservador), que asegurara productos menstruales gratuitos para aquellas estudiantes que lo necesitaran.

Entre el 22 y el 24 de agosto de 2017, *Plan International UK* llevó a cabo una encuesta entre 1.000 chicas de Reino Unido entre 14 y 21 años. Los resultados de la encuesta se publicaron el 13 de octubre y fueron los siguientes: una de cada diez chicas (10%) no ha podido pagar productos sanitarios, una de cada siete (15%) ha tenido dificultades para pagar artículos sanitarios, una de cada siete (14%) ha tenido que pedir prestados artículos sanitarios a sus amistades por no poder adquirirlos, más de una de cada diez chicas (12%) ha tenido que improvisar artículos sanitarios por problemas de asequibilidad y una de cada cinco (19%) han tenido que cambiar a productos sanitarios menos adecuados por su precio.

Al ver estos resultados, *Plan International UK* decidió hacer un estudio más exhaustivo de la situación en el país por lo que en enero de 2018 produjo el informe "*Break the Barriers: Girls' experiences of menstruation in the UK*".

En cuanto a la falta de acceso a productos menstruales, los datos mencionados son los mismos que los de la encuesta de octubre de 2017. Así mismo, el informe menciona que se

debería dejar claro a quién se puede acudir para pedir productos menstruales en la escuela e instituto (*Plan International UK, 2017: 27*). Se debe tener en cuenta la vergüenza que pueden sentir las personas que no pueden adquirir estos productos, que unida al estigma y tabú que ya existe en torno a la menstruación, podrían causar que las chicas no pidan productos pese a necesitarlos. Por todo esto, la distribución de productos menstruales es solo una parte de una solución mayor para este complejo problema.

En cuanto a la falta de acceso a baños, servicios y formas para desechar productos menstruales, el informe señala que se deberían mejorar las infraestructuras, asegurando que las puertas puedan ser cerradas con pestillo, que haya agua caliente y jabón, y que todos los baños dispongan de papeleras para productos menstruales usados. Esta mejora debe darse tanto en institutos como en escuelas primarias para asegurar así que aquellas personas que comiencen a menstruar a una temprana edad no se sientan aisladas o ignoradas.

Por otra parte, se debe mejorar el conocimiento del profesorado en torno a la menstruación para permitir que se vaya al baño durante las clases y exámenes, ya que este es el aspecto más mencionado por las entrevistadas para poder tener una menstruación digna en el centro escolar. La rigidez en torno a no permitir romper las normas de cuándo se puede ir al baño incrementa el miedo a manchar la ropa y/o la silla, llevando así a una menor concentración en la clase por estar preocupadas por estos temas.

En lo relativo a la falta de educación menstrual, hay mucha información que se puede extraer de este informe relacionada con los mitos que siguen existiendo, la legislación en torno a la educación menstrual en edad escolar, las charlas y la falta de estas en las escuelas e institutos, el papel de los medios de comunicación y anuncios en el aprendizaje y estigmatización de la regla. Vamos a analizarlos de uno en uno:

En el informe se señala que hay varios mitos en torno a la menstruación que todavía prevalecen en Reino Unido, tales como que la regla es sucia, que durante la menstruación no se puede nadar, bañar o tener relaciones sexuales; que la regla viene en situaciones de estrés o que el uso del tampón implica perder la virginidad (este último prevalece mayoritariamente en contextos religiosos, como es Irlanda del Norte).

En las escuelas e institutos la legislación no era muy concreta. El Reino Unido no tiene una legislación única para la educación, sino que cada estado tiene sus propias leyes educativas. Así, en 2017, en Inglaterra la educación afectivo sexual no era preceptiva en todos los centros y, para aquellos que tenían que impartirla, quedaba bajo su discreción el contenido y la edad a la que dirigir las charlas sobre menstruación, si bien era obligatorio hacer alguna actividad preparatoria en las escuelas primarias para quienes menstruaran antes de la media y los centros debían tener productos menstruales a disposición de quien los pidiera. Otro aspecto interesante en torno a la legislación en Inglaterra en aquel momento era que, en el primer ciclo de secundaria, en el currículo de ciencias, se permitía explicar la menstruación sin mencionar las hormonas. Por su parte, en Irlanda del Norte existía la obligación de incluir la educación afectivo-sexual pero no existía un currículo o guía que sirviera de base, por lo que, en las entrevistas realizadas, las chicas comentaron que su primera charla sobre la menstruación tuvo lugar en *Year 9* (2º de la ESO en España). Además, debido a su contexto religioso, en Irlanda del Norte muchos centros escolares censuran tanto la información que da a los alumnos como el vocabulario que se utiliza durante la educación afectivo-sexual. En Escocia la educación afectivo-sexual no era obligatoria en los centros pese a ser una legislación de 2014. En Gales, las escuelas primarias podían decidir si querían o no tratar la educación afectivo-sexual en el centro; la cual sí era obligatoria en las escuelas secundarias, aunque un estudio sobre el currículum correspondiente mostró que había huecos en el conocimiento y que debería mejorarse la calidad e inclusividad de esta.

Por lo tanto, las charlas que se dan en los centros son muy dispares y en algunos casos inexistentes. En datos concretos, esto significa que ninguna de las personas entrevistadas se sentía preparada para su primera regla, un 14% de las chicas entrevistadas admitían no saber qué les estaba pasando cuando les llegó su primera regla y una de cada cuatro no sabía qué hacer cuando les vino, lo que causa situaciones de angustia que podrían ser fácilmente evitables y consolidando así una relación negativa con la menstruación desde la menarquia (primera menstruación). El estudio menciona que había una gran falta de conocimiento para nombrar la anatomía relativa al aparato genital femenino. Además, las chicas que sí recibieron educación menstrual antes de su primera regla mencionaron en el informe que, aunque se sentían preparadas físicamente, no lo estaban mentalmente ni sabían qué señales eran indicativas de que

la menarquia se acercaba, estas chicas mencionan que hubieran querido que en las charlas se hablara de experiencias personales, del contexto social, de mitos, tabúes y creencias religiosas en el mundo relacionadas con la menstruación... de la realidad menstrual en ese momento. Sólo un 20% de ellas se sentía cómodas hablando de menstruación con el profesorado del centro en el que estudian lo que muestra la necesidad de educación menstrual tanto para el profesorado como para el alumnado. Esta falta de educación sexual acarrea que un 48% de las entrevistadas se avergüencen de su período, dato que aumenta hasta un 56% entre las chicas de 14 años. A su vez, el estudio muestra la necesidad de que haya un esfuerzo conjunto entre los centros educativos y las familias para poder llegar a paliar esta situación de desconocimiento.

En lo relativo a la inclusividad de las charlas, si bien en el estudio se señalaba que se ha normalizado, visibilizado y aceptado la realidad trans en las escuelas británicas, aún quedaba mucho camino por recorrer para que las charlas fueran inclusivas. Así mismo, si bien un 7% de la infancia de Reino Unido ha sido diagnosticada con alguna discapacidad, el 44,5% de las personas con discapacidad entrevistadas no habían recibido ningún tipo de educación sexual en los centros educativos. Además, se señala que las charlas deben ser para todo el alumnado, y que no incluir a los chicos en estas charlas solo perpetúa la vergüenza, el desconocimiento y las burlas, aunque se deberían crear momentos y espacios seguros en los que solo participen personas menstruantes para que puedan compartir sus experiencias sin sentirse cohibidas.

Un dato que debería generar desconcierto es que muchas empresas de productos menstruales de un solo uso (compresas y tampones) son las que se ofrecen para dar estas charlas en los centros escolares. Estas empresas intentan aumentar sus ventas gracias a crear confianza en su marca a una temprana edad. El profesorado no se siente seguro para dar las charlas y una opción fácil es dejarlas a empresas externas, pero, cuando se deja la educación en manos de corporaciones, es de esperar que la educación no sea completa sino más bien un intento por conseguir ventas de sus productos.

Así, las personas entrevistadas mencionaron que adquirieron los conocimientos que tenían sobre los productos menstruales reutilizables gracias a Internet, siendo YouTube el sitio por excelencia para buscar información, mencionando concretamente los canales de *Bryony* y

Hannah Witton. Si bien hay vídeos educativos que ofrecen información correcta y veraz, hay aún más cuentas que perpetúan el estigma, los mitos y el tabú en torno a la menstruación creando una imagen negativa de la regla. Por esto, no debería dejarse la educación menstrual en manos de la infancia, sino que debería ser regulada e incluida en el currículo escolar ya que la falta de conocimiento sobre productos reutilizables conlleva que, en el Reino Unido únicamente, se usen 3.750 millones de productos menstruales desechables al año, además de 1.500 millones de aplicadores de plástico y 300 millones de bolsas de plástico. Todo este plástico tarda en descomponerse una media de 800 años, es decir, que toda compresa desechable que ha sido usada a lo largo de la historia sigue existiendo hoy en día. Y si la creación de residuos plásticos no fuera suficientemente peligrosa, las personas deberían ser informadas también de la cantidad de tóxicos incluidos en estos productos de un solo uso.

Resumiendo todo lo relativo a las charlas sobre el ciclo menstrual, deberían ser tempranas, inclusivas, impartidas por profesionales y no por comerciantes, y de forma continuada, pues solo creando un ambiente de confianza se sentirá el alumnado seguro para poder hacer todas las preguntas que necesite y conseguir así una educación de calidad. Además, debería haber charlas no solo para el alumnado sino para las familias y para el profesorado también, para así poder afrontar el estigma y vergüenza creada en torno a la menstruación, que son las raíces del problema de la pobreza menstrual, junto con el coste de los productos menstruales.

El informe señala el impacto negativo que tienen los anuncios a la hora de crear un constructo imaginario sobre la menstruación. Los anuncios que se analizaron promovían silenciar la menstruación, mantenerla como un secreto, creaban expectativas de estar siempre limpia, sin pérdidas, manchas o imperfecciones (*Plan International UK, 2017: 10, 19*) y eran los causantes de que hubiera jóvenes que pensarán que la regla es azul. Además, los anuncios muestran personas muy activas durante la menstruación, lo que crea una expectativa de continuar con el día a día sin descanso, y creando malestar y culpabilidad en aquellas personas que se toman una pausa durante la menstruación para su autocuidado.

La falta de educación menstrual y los estigmas creados alrededor de la misma han hecho de la menstruación un constructo imaginario negativo, tal que al describir la menstruación las palabras escogidas son 'molesta', 'inconveniente', 'dolorosa' e 'incómoda', creando así una baja autoestima cuando se menstrua y un sentimiento de vergüenza en torno a una función del cuerpo normal al entenderla como sucia, aspectos que afectan a la salud mental. El informe incluye relatos de chicas que cambiaron de centro educativo por haber sido víctimas de burlas en clase por haber manchado la silla de regla, habiendo recibido comentarios sobre la limpieza o higiene una de cada siete chicas entrevistadas, cifra que aumenta a una de cada cuatro entre las chicas de 19 años. El miedo a las consecuencias de tener manchas de menstruación visibles es tal que muchas entrevistadas no llevan pantalones blancos y evitan nadar durante la menstruación.

Gracias a este informe se pudo ver claramente la situación de pobreza menstrual en Reino Unido y su impacto en la vida de las chicas y mujeres. Este informe, a su vez, propone *The menstrual manifesto* en el que se exponen 6 recomendaciones para mejorar la situación:

1. escuchar a las chicas y personas menstruantes para saber cuáles son sus necesidades;
2. convertir el tema en un punto importante en la agenda política;
3. asegurar una educación menstrual integrada, inclusiva, de calidad y real en las escuelas, tanto primaria como secundaria, con información online para las familias y con cambios en los estamentos e infraestructuras de las escuelas para reconocer a toda persona menstruante y mejorar el acceso a los baños;
4. acabar con la pobreza menstrual económica desde el gobierno, no delegando en banco de alimentos, y teniendo en cuenta las necesidades específicas de las personas en situación de pobreza como las personas sin hogar;
5. asegurar que las empresas de productos menstruales se adhieran a unas reglas como informar en sus paquetes de los ingredientes que contienen y asegurar que sus anuncios publicitarios muestren una imagen positiva de la menstruación;
6. invertir en investigación para asegurar educación menstrual para todes, pilotando proyectos e investigando los resultados de todas las intervenciones realizadas.

Tras obtener esta información, se comenzó a investigar y cambiar las legislaciones para erradicar la pobreza menstrual, si bien en Escocia ya se habían dado muchos pasos para acabar con esta. A continuación se explican los cambios concretos ocurridos en Inglaterra, Escocia, Gales e Irlanda del Norte:

2.2. Inglaterra

Tras el informe de *Plan International UK* de enero de 2018, el gobierno promete en marzo de ese mismo año 1,5 millones de libras a la organización benéfica *Brook Young People* para erradicar la pobreza menstrual. El dinero va destinado como subvención para el proyecto “*Let’s talk. Period.*” Este proyecto tiene como objetivo apoyar a las chicas y jóvenes a través de formación sobre la gestión de la menstruación y de provisión de productos menstruales si fuera necesario.

El 26 de marzo de 2018, Tracey Crouch, ministra de deporte y sociedad civil, anunció que el Gobierno decide destinar el dinero recogido a través del impuesto sobre productos menstruales, un total de 15 millones de libras, a diez proyectos cuyos objetivos son erradicar la violencia de género, acabar con la exclusión de las mujeres racializadas, y mejorar la salud mental y el bienestar de las mujeres entre otros. Este dinero se entregaría a lo largo de los dos siguientes años, siendo 1,5 de esos millones los destinados a la asociación *Brook Young People* mencionada anteriormente (Gobierno de Reino Unido, 2018).

El 28 de mayo de 2018, coincidiendo con el Día Mundial de la Higiene Menstrual, Sadiq Khan, alcalde de Londres, anunció una colaboración con la ONG *The Red Box Project* para erradicar la pobreza menstrual, asegurando que todos los centros escolares de Londres tengan productos menstruales donados por empresas locales a esta ONG. Así mismo llevó a cabo un informe de Londres en el que se concluyó que el 17% de las mujeres entre 16 y 24 años habían tenido dificultades económicas para poder comprar productos menstruales, que el 30% habían tenido que comprar productos de precio más bajo y peor calidad debido al coste de estos, y el 14% admitió haber tenido que improvisar al no disponer de productos menstruales.

En esa misma fecha, Amika George escribió a Teresa May –primera ministra de Reino Unido– una carta pidiendo mejor educación menstrual para chicos y chicas y mencionando que el coste de proveer con productos sanitarios gratuitos sería ínfimo si se comparara con el coste de Trident, el programa nuclear del país que tiene un coste de 35 billones de libras.

En enero de 2019 varias ONGS, entre ellas *Free Periods* y *The Red Box Project* comienzan una campaña legal para exigir al Gobierno que cumplan con su deber de asegurar que todo niño y niña tenga igual acceso a la educación, a través de proveer los colegios con productos menstruales.

Ese mismo mes, el 23 de enero de 2019, se publica el informe de *Knowledge, evidence and learning for Development (K4D)* titulado *Period poverty impact on the economic empowerment of women* (Tull, 2019). En este informe se intenta mostrar el impacto que tiene la pobreza menstrual –entendida como la falta de acceso a productos menstruales, a aseos, y a información sobre la menstruación– sobre el empoderamiento económico de las mujeres. En este informe se incluye que, debido a la poca investigación sobre el tema, y a que toda la evidencia viene de métodos cualitativos y participatorios, no se puede determinar cuál es el alcance del impacto de la pobreza menstrual sobre el empoderamiento económico, por lo que es necesaria más investigación. El informe menciona que el imaginario negativo que se tiene sobre la menstruación lleva a un mayor absentismo; que pese a haber programas para ofrecer productos gratuitos aún no se tiene información sobre si estos están dando buenos resultados; que se necesita un enfoque global, en el que se trabaje la vergüenza y el estigma en torno a la menstruación; y finaliza mencionando que las futuras investigaciones deberán tener en cuenta a personas refugiadas, inmigrantes, personas privadas de libertad, y a personas menstruantes con discapacidades, personas transgénero, queer y de género no binario, además de buscar relaciones entre la intersección de sueldo con raza, etnia y edad entre otros.

En febrero de 2019 la *British Medical Association* llevó a cabo una investigación donde se descubrió que el 42% de las organizaciones del Servicio Nacional de Salud (conocidas como *NHS Trust*) no ofrecían productos sanitarios a sus pacientes o solo los ofrecían en caso de emergencia (Ghafoor, 2019; BMA, 2020). Tras estos resultados, desde julio de 2019 los hospitales públicos de

Inglaterra tienen obligación de proveer a sus pacientes con productos de salud menstrual para aquellas pacientes que los necesiten (Matthews-King, 03/03/19; BMA, 2020).

El 13 de marzo de 2019 el Gobierno se compromete a dar fondos para crear un proyecto con el que todos los institutos y centros de formación profesional (*colleges*) en Inglaterra tengan productos menstruales gratuitos para ofrecer a todo el estudiantado, pero los colegios de educación primaria no están incluidos.

Ese mismo mes, el gobierno de Reino Unido anuncia una donación de 2 millones de libras para ONGs mundiales con el objetivo de acabar con la pobreza menstrual para el 2030 y Penny Mordaunt, ministra de mujeres e igualdad, anunció una inversión de 250.000 libras para crear un cuerpo especial constituido por departamentos del gobierno, empresas, ONGs y productores para elaborar nuevas formas de erradicar la pobreza menstrual en Reino Unido.

El 16 de abril de 2019 el Gobierno se compromete a hacer gratuitos estos productos en los centros de educación primaria en Inglaterra también. El plan de financiación para donar productos menstruales gratuitos a todos los centros educativos comenzó en enero de 2020.

En mayo de 2019 se publica el informe del impacto de este plan de financiación (*Department for Education, 2019*) en el que se menciona que habrá una variedad de productos menstruales entre los que los centros podrán escoger, y que este plan será de ayuda particularmente para aquellos/as estudiantes que menstrúan y tienen dificultades para acceder a productos menstruales por su precio o por estigma. Así mismo, se espera que sirva de ayuda para personas que en ese momento no tengan un producto menstrual pese a poder permitírselo económicamente, pues en la edad escolar los ciclos menstruales son más irregulares y que haya una mayor participación escolar y en actividades de educación física. En el informe se menciona que, al no tener suficientes datos, no se pueden obtener predicciones elaboradas. Así mismo, incluye que en septiembre de 2020 se incluirá de forma obligatoria en el currículo *Relationships Education, Relationships and Sex Education and Health Education* (educación afectiva, Educación sexo-afectiva, y Educación de la Salud) (*Department for Education, 2019b*) que permitirá poder tomar decisiones informadas sobre el/los producto(s) menstrual(es) a usar y su salud menstrual.

El 18 de enero se publicó el documento oficial del plan (Gobierno de Reino Unido, 2020) y el 20 de enero de 2020 comenzó el plan, por el que los centros escolares pueden pedir productos menstruales para sus estudiantes. Se ha dado un presupuesto a cada centro escolar basado en el número de alumnas, se calcula que el 35% de ellas usarán estos productos. Los productos no se envían directamente al centro, sino que cada centro debe pedir los productos que requiere a través de *Personnel Hygiene Services Limited (phs)* que dispone de marcas de Procter&Gamble. Entre los productos disponibles se encuentran compresas desechables de varios tamaños, con y sin alas; compresas sostenibles desechables hechas con algodón orgánico y biodegradables, en varios tamaños y con o sin alas; compresas reutilizables de nylon; tampones con y sin aplicador en diferentes tamaños; tampones orgánicos sin aplicador y copas menstruales en dos tamaños. En el plan se detalla que, de ofrecer productos reutilizables, se deberían incluir charlas sobre cómo usarlos y cuidarlos y, si se van a ofrecer tampones, también se deberían ofrecer charlas sobre cómo insertarlos. Estas charlas quedan bajo responsabilidad del centro escolar. Así mismo, no es obligatorio que los productos estén en los baños, pueden estar disponibles bajo petición al profesorado o en zonas de acceso restringido como máquinas dispensadoras que requieren una ficha/pieza específica. Al tener un presupuesto establecido, con un índice de personas que iban a formar parte de este, y no requerir que los productos estén disponibles directamente al alumnado, el plan puede ser muy efectivo en unos centros si se implanta bien o no tener ninguna aceptación si se espera que el alumnado pida los productos al profesorado. Así mismo, con la llegada de la pandemia COVID-19 se solicitaron menos de la mitad de los productos que se esperaban.

En los presupuestos del gobierno de marzo de 2020 se anunció que se quitan los impuestos sobre todos los productos sanitarios, llevando así a la supresión de la llamada '*tampon tax*' (BMA, 2020), esta reducción no tuvo lugar hasta el uno de enero de 2021 tras finalizar los acuerdos de Brexit. En este momento, en Inglaterra los productos menstruales no tienen impuestos excepto las bragas menstruales, que no se consideran productos para gestionar la menstruación, sino ropa, y por lo tanto tienen un 20% de impuesto.

En septiembre de 2020 comenzó la implantación del currículo *Relationships Education, Relationships and Sex Education and Health Education* (educación afectiva, Educación sexo-

afectiva, y Educación de la Salud) (*Department for Education, 2019b*) si bien no era necesario comenzar a enseñarlo hasta el tercer trimestre del curso, es decir, hasta junio de 2021. En este currículo se especifica, en el artículo 89, qué se debe enseñar sobre menstruación: la información más importante sobre el ciclo menstrual incluyendo la duración media de un periodo, la variedad de productos menstruales y las implicaciones en la salud física y emocional. De nuevo, al no detallarse más específicamente qué incluir en esto, queda a decisión del centro cuan detallada será la información que se ofrezca al alumnado, en qué curso, etc.

2.3. Escocia

Fue la parlamentaria escocesa Monica Lennon, del partido político *Labour Party*, quien comenzó a cuestionar la situación del país en torno a la pobreza menstrual, haciendo preguntas, debates y propuestas de ley para conseguir dar visibilidad y erradicar esta realidad.

En julio de 2016 Monica Lennon preguntó al gobierno escocés por las medidas que habían implementado para poder acceder a productos sanitarios. La secretaria de Salud (*Health Secretary*) Shona Robinson contestó que el gobierno no tenía en cuenta la pobreza menstrual, pero sugirió acudir a los bancos de alimentos. Debido a esta respuesta, la prensa nacional comenzó a publicar artículos sobre los problemas de no poder acceder a productos menstruales.

Así mismo, Monica Lennon mencionó este problema dos veces a la ministra de Salud y Deporte (*The Minister for Public Health and Sport*), Aileen Campbell, durante el turno de preguntas. Una de estas veces fue el 27 de septiembre de 2016, MP Monica Lennon lideró en el parlamento escocés un debate de todos los partidos en torno al acceso a productos menstruales (*Scottish Parliament, 2016: 75-87*) en el que se comentó la carga económica que supone tener que comprar productos menstruales a lo largo de la vida, ya que de media se usan 12.000 productos por persona. MP Monica Lennon quiso concienciar sobre la inequidad económica y de salud que conlleva, dejando claro que es un problema a nivel nacional y sobre el que no se había investigado, pese haber sido mencionado por reporteros como Daniel Sanderson en el periódico *The Herald*, o por el equipo de *Engender* y por Nicki Wray de *Barnardo's Scotland* (una ONG que ofrece servicios a la comunidad) quienes habían comenzado a recoger testimonios de pobreza

menstrual y tomar alguna medida. Mencionó que la pobreza menstrual es un secreto del que no se habla, pero que supone una situación real de vergüenza y humillación para las mujeres y chicas. Señaló también que el cuidado menstrual es atención sanitaria («*menstrual care is healthcare*») y planteó tres preguntas –que no se respondieron porque no había turno de respuestas–. La primera giró en torno a la utilidad de tener acceso a medicación para el dolor menstrual si no se tiene acceso a productos menstruales. La segunda se centró en la edad escolar y cómo se iba a preocupar el alumnado por su nota media si estaba preocupado por si manchaba la silla. La tercera cuestionó la situación en la que se encontraban en ese momento, tras haber dicho que las personas que necesitaran productos menstruales fueran a bancos de alimentos, y puso de ejemplo a una madre con sus hijas huyendo de una situación de violencia doméstica, teniendo que acudir a un banco de alimentos en el que no se asegura que vayan a tener los productos menstruales que tan urgentemente necesitan.

Las demás parlamentarias en participar en el debate, desde los diferentes partidos políticos, así como la ministra de Salud Pública y Deporte Aileen Campbell, coincidieron con ella en que se trataba de un asunto pendiente en la agenda política. Así, Gillian Martin, del *SNP*, mencionó que la pobreza menstrual es una cuestión de pobreza, rendimiento escolar, salud de la mujer y control y abuso. Mencionó que la solución ideal sería tener un sistema de acceso universal y que se podría crear una tarjeta (*P-card*) para ello.

Por su parte, Annie Wells, *Conservative Party*, intentó defender al Gobierno mencionando que ya se había hablado del tema y se había prometido que los 15 millones de libras que se obtenían de los impuestos sobre los productos menstruales se destinarían a organizaciones benéficas para mujeres. Concluyó diciendo que se debe hacer algo por conseguir que los productos menstruales sean más fácilmente accesibles para quienes tienen dificultades para adquirirlos, al igual que los anticonceptivos son gratuitos.

La siguiente intervención fue de Rhoda Grant, del *Labour Party*, repitió alguna de las cifras ya mencionadas y añadió que no se puede ser preceptivo sobre los productos a usar porque cada persona tiene necesidades diferentes, por lo que dijo que era necesario que se asegure el acceso

a un producto tan básico como es el producto menstrual ya que el acceso a este es un derecho humano y un derecho a la dignidad.

Tras la intervención de Rhonda Grant, llegó el turno de Gail Ross, del *SNP*, quién mencionó que menstruar y usar productos menstruales no es una opción y por lo tanto deberían estar disponibles gratuitamente en refugios, colegios y cárceles. Así mismo defendió la eliminación de impuestos sobre estos productos, añadiendo que su partido había incluido esta propuesta en su manifiesto electoral de 2015, siendo el primer partido en mencionar este problema.

Alison Harris, del *Conservative Party*, hizo un recorrido por la historia de los productos menstruales desde la época griega hasta el presente, mostrando que se trata de un mundo de hombres. Dijo que la conveniencia de tener productos desechables está teniendo un precio para el medio ambiente y para nuestros bolsillos y que esperaba que su resumen de la historia de los productos menstruales mostrara lo esenciales que son, y se alegraba de que se pudiera debatir el tema abiertamente en el parlamento escocés.

Aileen Campbell (ministra de Salud Pública y Deporte) intervino para mencionar que en Sidney, Australia, también se estaba debatiendo si proveer todos los edificios públicos como las bibliotecas o albergues con productos menstruales gratuitos. Prometió que más adelante se publicaría un plan de acción para mitigar la pobreza en Escocia y dejó claro que eliminar el impuesto sobre los productos menstruales, pese a ser un cambio necesario, no es todo el cambio necesario porque hay necesidades que no se están cubriendo.

Monica Lennon intervino para preguntarle si el Gobierno había cambiado su opinión respecto a la frase del 9 de agosto del Gobierno Escocés en la que se dijo «la higiene femenina no es un problema de salud» («*feminine hygiene is not a health issue*»).

Aileen Campbell repitió que estaba interesada en el problema ya que trasciende los límites de su ministerio, interseccionando con otros, y por ello resulta importante. Añadió que la mayoría de centros escolares de Escocia ya disponen de productos menstruales de algún modo; y que las prisiones ya tienen obligación de proveer con productos menstruales gratuitos a las mujeres bajo custodia; por lo que ya había habido progresos en el tema; si bien más avances eran

necesarios y se debería hacer especial hincapié en el precio de estos productos para las mujeres que viven en el medio rural y en áreas aisladas.

Así terminó el debate. Si bien en este debate solo se habló de que son las mujeres quienes menstrúan y la conversación se centró en la falta de poder adquisitivo de estos productos y su impacto en la salud, absentismo escolar y violencia de género, fue un paso significativo. Así, Aileen Campbell y los representantes de *The Trussell Trust* –ONG que coordina los bancos de alimentos de Escocia– se comprometieron a realizar una encuesta a personas usuarias de los bancos de alimentos para poder conseguir datos representativos de la situación que se vivía en Escocia.

En enero de 2017 el centro escolar *South Lanarkshire College*, en *East Kilbride*, comenzó a ofrecer productos menstruales en su campus a sus estudiantes y profesorado a través del consejo estudiantil y de dispensadores en los baños, siendo pioneros en esta decisión.

En abril de 2017 el *Scottish Trades Union Congress* (STUC) aprobó la propuesta de asegurar que haya tampones y compresas en los albergues para personas sin hogar, a través de donativos.

El 3 de mayo de 2017 Monica Lennon llevó el problema de la pobreza menstrual al turno de preguntas a la primera ministra de Escocia, Nicola Sturgeon, quien admitió que estos productos son una necesidad y no un objeto de lujo.

En junio de 2017 el sindicato educativo *Educational Institute of Scotland* (EIS) decidió investigar cuál sería el coste de proveer todos los centros escolares con productos menstruales gratuitos.

El 11 de julio de 2017 el gobierno de Escocia comenzó una campaña piloto de seis meses en la ciudad de Aberdeen con un coste de 42.500 libras, ofreciendo productos sanitarios femeninos de forma gratuita a través de los bancos de alimentos y socios como centros comunitarios y centros educativos. Esta campaña hizo llegar productos sanitarios a más de mil chicas y mujeres.

Un mes más tarde, en agosto de 2017, Monica Lennon MSP, presentó su propuesta de ley '*Ending Period Poverty*' (acabando con la pobreza menstrual), con el objetivo de asegurar acceso gratuito a productos sanitarios para todas a través de un sistema universal de recogida en puntos

específicos y en todos los baños de chicas y de género-neutro en colegios, institutos y universidades. En este documento se menciona que en Escocia (con datos de 2015) hay un total estimado de 1.302.000 chicas y mujeres que menstrúan, aparece por primera vez una mención de personas trans. Se propone que el acceso a productos sanitarios debe estar disponible para toda persona menstruante, independientemente de su identidad de género, y todas las medidas que se tomen deben ser trans-inclusivas. Así mismo se indica que hay una actitud cultural subyacente en la cual la menstruación es un tema tabú que causa aprensión.

En el documento se señala la falta de información y educación en el currículo escolar del momento y que más de 3,5 millones de chicas y mujeres en el Reino Unido se habían ausentado del centro escolar o trabajo por tener la regla; siendo falta de infraestructuras, vergüenza, estigma y falta de acceso a productos menstruales las causas de la ausencia.

En cuanto a la pobreza el documento menciona que es un problema que está aumentando en Escocia, un dos por ciento el año anterior, y que más de un 25% de la infancia vivía en situación de pobreza. El uso de los bancos de alimentos habría incrementado un 9% en el año anterior, por lo que proveer a las personas de productos menstruales ayudaría a eliminar presión del presupuesto familiar en familias con bajos ingresos, pero no debería depender de donaciones y organizaciones benéficas.

Así, no existía ninguna ley en torno a la disponibilidad de productos menstruales excepto en prisiones, quienes recibían productos menstruales sin marca y tenían un coste anual de unas nueve mil libras.

Por todo esto, en esta propuesta de ley se pedía un sistema universal para Escocia que diera acceso gratuito a productos menstruales a quien lo pidiera, independientemente de su salario y sin necesidad de ser identificada/o. Propone un sistema parecido al *C-card* (sistema universal para obtener condones de forma gratuita con una tarjeta), con el que al presentar dicha tarjeta en cualquiera de los centros que forman parte del proyecto como pueden ser centros comunitarios, casas de la juventud, farmacias, ambulatorios, etc. se les proporcionaría con el producto menstrual deseado, incluyendo productos internos, externos, desechables y reutilizables.

Así mismo, esta propuesta de ley demanda que todos los colegios, institutos y universidades dispongan de productos menstruales gratuitos en los baños de chicas y de género neutro a través de dispensadores.

En esta propuesta de ley se calcula que el coste de implantar la *P-Card* sería entre 3,5 millones y 4,4 millones de libras anuales, dependiendo de cuánta gente optara por solicitarla, pero reduciría el número de complicaciones médicas, infecciones, admisiones hospitalarias, citas médicas y prescripciones médicas para tratar dichas enfermedades e infecciones causadas por la falta de acceso a productos menstruales.

El coste de proveer todos los centros escolares de educación obligatoria con productos gratuitos se calcula, anualmente, entre las £360,000 y las £450,000; y proveer las universidades tendría un coste anual entre £610,000 y £760,000, si las personas menstruantes hacen uso de este sistema para todos los productos que necesitan a lo largo de todas sus menstruaciones durante su etapa universitaria, reduciéndose el coste si solo lo usan para las horas en la universidad.

El texto termina mencionando que se trata de un cambio legislativo para conseguir equidad: de género, ya que nadie escoge menstruar; de edad, ya que las personas en edad escolar no suelen tener su propio ingreso; de discapacidad, pues las mujeres con discapacidades que les impiden trabajar tendrán mayores dificultades económicas para poder comprar productos menstruales.

Tras esto, Nicola Sturgeon –primera ministra de Escocia en aquel momento–, prometió en octubre de 2017 que Escocia comenzaría a ofrecer productos sanitarios gratuitos en todos sus colegios, institutos y universidades a partir del comienzo del siguiente curso académico, es decir, en septiembre de 2018.

En diciembre de 2017 *The Trussell Trust* publicó los resultados de la encuesta. En el documento *Non-Food provision in The Trussell Trust Network in Scotland* podemos leer que el 92% de los bancos de alimentos de Escocia proveen de productos de primera necesidad que no son alimentos como papel higiénico, champú, gel, cepillos de dientes y productos menstruales, entre otros; aunque es difícil asegurar las cantidades necesarias. Así, el 24% de los bancos de

alimentos dicen que solo a veces tienen la cantidad de productos necesarios y el 12% dice que nunca tienen todos los productos necesarios, siendo únicamente el 16% que dice tener suficientes productos para cubrir la demanda. El 60% de los bancos de alimentos tienen productos de aseo personal gracias a donaciones de la población, y más de un tercio tiene estos productos ya que los compra usando sus propios fondos económicos.

De las personas usuarias de banco de alimentos, el 50% dice que no puede permitirse artículos de aseo personal, y algunas mujeres admitieron usar calcetines, periódicos y pañuelos para gestionar su menstruación al no poder comprar los productos adecuados. El estigma en torno a la pobreza menstrual queda claro, ya que se entregan diez veces más productos menstruales si el/la voluntaria pregunta si los necesitan que si se espera a que las personas usuarias los pida. Hay bancos de alimentos como *Falkirk Foodbank* que incluye productos menstruales en todos los paquetes que van a hogares en los que hay al menos una mujer, y estima que ha entregado más de 2.000 paquetes de productos menstruales anuales.

Este informe mostró que la situación de pobreza económica y pobreza menstrual de Escocia debía ser abordada y en el informe se recomienda que el gobierno investigue e implemente métodos para que haya acceso a estos productos, teniendo en cuenta a los grupos más vulnerables.

Tras el éxito del programa piloto en Aberdeen, el gobierno escocés fue el primero del mundo en lanzar, en verano de 2018 un programa a nivel nacional que provee de productos sanitarios gratuitos a mujeres con bajos ingresos, llegando a más de 20.000 mujeres y costando medio millón de libras anuales (Matthews-King, 03/03/19; s.n., 30/05/18).

La propuesta de ley de Monica Lennon (ahora llamada '*Period Products (Free Provision) (Scotland) Bill*') llegó Parlamento escocés el 23 de abril de 2019 y, tras pasar por los todos los pasos requeridos, finalmente el 12 de enero de 2021 fue ley, convirtiéndose así en el primer país que: tiene un sistema universal a nivel nacional que permite que cualquier persona pueda obtener productos menstruales gratuitos; que todos los colegios, institutos y universidades del país tienen productos menstruales gratuitos en sus aseos; y el primer país cuyo gobierno tiene el poder de

hacer que otros organismos públicos proporcionen productos menstruales gratuitamente (Gobierno de Escocia, 2021).

2.4. Gales

El Gobierno de Gales publicó en 2012 una guía, sin ninguna obligación legal, titulada *'School Toilets: Good practice for schools in Wales'* (Gobierno de Gales, 2012) en la que se incluía una sección sobre productos menstruales y cómo desecharlos, con un total de cinco recomendaciones. El documento mencionaba, como buenas prácticas, que hubiera máquinas con productos menstruales en los baños del alumnado desde la edad de 8 años para poder obtenerlos sin necesidad de pedirlos a un/a adulto/a: en primaria se recomendaba tener un baño con estos productos en todo el colegio; en secundaria que hubiera un dispensador en cada aseo. En segundo lugar, se incluía que se debería informar a todas las chicas frecuentemente de que en caso de emergencia podrían obtener productos menstruales de forma discreta a través de ciertas profesoras (mencionar nombre). En tercer lugar, que los cubículos deberían tener bolsas desechables o papel higiénico para que las chicas puedan envolver sus productos menstruales usados. En cuarto lugar, que las papeleras normales no son suficientes y por ello se debería incluir papeleras sanitarias para productos menstruales en todos los aseos usados por chicas en edad de menstruar, dentro de cada cubículo. Y, por último, que estas papeleras deberían ser vaciadas frecuentemente y por una empresa certificada para evitar que se llenen o sean malolientes. Esta guía, con ideas tan prácticas que combaten la pobreza menstrual, se quedó en una guía, en el olvido, sin llegar a ninguna legislación.

Así, un estudio de una ONG de 2018 halló que una de cada cinco chicas en edad escolar usaba papel higiénico para recoger su menstruación. Se encontraron casos en los que se usaban calcetines y/o papel de periódico. Estas personas tenían un absentismo escolar superior a la media debido a no poder recoger su menstruación de forma digna por lo que ese mismo año, el 23 de marzo de 2018, el gobierno de Gales dotó a los ayuntamientos con un millón de libras de las arcas públicas a lo largo de los dos siguientes años para abordar la pobreza menstrual en las áreas con mayor necesidad. Los productos menstruales que se compraban con este dinero se

distribuían a través de grupos comunitarios, colegios y bancos de alimentos. Además, el dinero se podía usar también para mejorar las instalaciones de los aseos escolares (Gobierno de Gales, 2018; *s.n.*, 23/03/18; BMA, 2020).

Siguiendo los pasos de Escocia, en marzo de 2019 se decidió que los productos menstruales debían ser gratuitos en los hospitales y esta medida se comenzó a aplicar en el verano de ese mismo año, siempre y cuando la paciente lo pidiera.

En abril de 2019 el gobierno de Gales aprobó una inversión de 2,3 millones de libras para asegurar productos menstruales gratuitos a más de 141.000 jóvenes en edad escolar y se volvió a asegurar la misma cantidad para el curso 2020-2021 (Gobierno de Gales, 2020).

2.5. Irlanda del Norte

Un ayuntamiento de Irlanda del norte ha sido el primero en considerar ofrecer productos sanitarios gratuitos en algunos edificios del gobierno (BMA, 2020).

El 17 de diciembre de 2020 el ministro de Educación, Peter Weis, anunció que los productos menstruales serían gratuitos en los centros escolares de Educación Primaria y Secundaria (*Department for Education*, 2020). El proyecto piloto comenzará en el curso académico 2021-2022 y tendrá un coste estimado de 2,6 millones de libras en un periodo de 3 años.

El 12 de mayo de 2021, la ministra de Economía, Diane Dodds, anunció un programa piloto de un año comenzando en septiembre de 2021 en el que se proveerán las universidades con productos menstruales gratuitos (*Department for Economy*, 2021).

3. La situación en España

En España el 2021 está siendo el año que impulsa el cambio social y legislativo para conseguir erradicar la pobreza menstrual, si bien queda mucho camino por hacer, se están comenzando proyectos, asociaciones y peticiones legislativas sobre este tema.

3.1. Investigación

En España no existen datos oficiales sobre pobreza menstrual pues no ha habido ningún estudio o investigación sobre el tema. El presente TFM es el primero del que tengo constancia que se centra en la pobreza menstrual en la edad escolar.

Desde el Instituto Universitario de Investigación en Atención Primaria Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol), Barcelona, con Laura Medina Perucha a la cabeza del estudio, se está llevando a cabo el primer estudio para obtener datos sobre inequidad y salud menstrual en España, en personas adultas entre 18 y 55 años. Los datos preliminares de este estudio muestran que, en lo relativo a falta de acceso a productos menstruales, dos de cada diez mujeres han tenido en algún momento dificultades económicas para adquirir productos menstruales, mostrando que el 11,6% de las participantes usan papel higiénico y el 4,3% usan pañales como productos para recoger su menstruación a falta de productos menstruales; así mismo, el 37,1% han tenido que usar productos más baratos por estas dificultades económicas. En lo que concierne a la falta de acceso a baños y lavabos, el 94,3% han usado productos durante más tiempo del recomendado por no poder acceder a infraestructuras para gestionar su menstruación. Respecto al desecho de los productos menstruales, el 74,6% dice usar productos de un solo uso. En cuanto a la falta de acceso a educación menstrual, de las casi 2.000 personas menstruantes encuestadas, el 48,7% de estas no se sentían preparadas para la menarquia.

Encuesta sobre pobreza menstrual en edad escolar

Al no haber datos sobre la situación en edad escolar, para la realización de este TFM se llevó a cabo una encuesta (Anexo I) para obtener datos orientativos. La encuesta obtuvo un total de 294 respuestas (dos han tenido que ser anuladas ya que no eran personas menstruantes, por lo que se queda en 292 respuestas). Todas estas respuestas son de personas menstruantes en edad escolar, entre los 10 y los 19 años. El 95,5% se identifican como mujeres y el 4,5% restante como hombres, otre o prefieren no decirlo. Los datos obtenidos son los siguientes:

Sobre la educación menstrual actual

Un 4,8% de las personas encuestadas desconocían qué era la regla antes de comenzar a menstruar y un 38% había oído hablar de ella, pero no sabían de qué se trataba con exactitud. Esto es, entre la juventud de hoy en día, más de 4 de cada 10 llegan a su primera menstruación sin saber con exactitud qué les está ocurriendo ni cómo gestionarlo. Comparando estos datos con los del informe de IDIAPJGol (personas entre 18 y 55 años) vemos que apenas ha mejorado la situación en las nuevas generaciones (de 48,7% antes frente al 42,8% ahora). Además, esta situación no mejora una vez comienzan a menstruar pues solo el 44,9% de las personas encuestadas dice conocer su ciclo menstrual en la actualidad, con un 15,1% afirmando que lo desconoce por completo.

El 4,1% cree que la menstruación da mucho asco y es algo muy sucio y el 34,2% cree que da un poco de asco y es un poco sucia. Por lo tanto, casi 4 de cada 10 tiene un imaginario menstrual negativo sobre este proceso biológico, sólo el 61,6% cree que la menstruación no da asco ni es sucia. Estos datos son de personas menstruantes, que conviven con su menstruación mes a mes, por lo que podemos deducir que el imaginario de las personas no menstruantes en este rango de edad será aún más negativo.

El 87,3% menciona que obtuvo información sobre la menstruación de su madre y el 18,5% de su hermana, mientras que únicamente el 7,9% de las personas que responden a la encuesta dice haber obtenido información sobre la regla de su padre. Así se muestra un sesgo de género en esta sociedad que deja a las mujeres de la familia al cargo de la educación menstrual, pasando a convertirlo en algo que no interesa, de lo que no se habla y se invisibiliza entre el colectivo masculino.

Un 11,6% dice haber recibido información a través de la televisión o radio, un 16,4% en el médico, un 32,2% de su mejor amiga y un 33,2% de sus compañeras de clase. Al no haber programas o documentales destinados a la educación menstrual per se, asumimos que una de cada diez personas menstruantes usa los anuncios y las pocas menciones en series y películas para aprender sobre el ciclo menstrual y la menstruación, dejando así grandes huecos dentro de su conocimiento. Así mismo, si solo una de cada diez personas menstruantes ha acudido al médico para informarse sobre la menstruación, entendemos que es un aspecto que no se considera del

que se deba hablar e informar al servicio de salud, cuando el ciclo menstrual ha sido nombrado como uno de los cinco signos vitales de salud, por lo que sería más que recomendable informarse con profesionales e informarles de que se ha comenzado a menstruar.

Solo el 54,8% dicen haber tenido charlas en la escuela o instituto. De este grupo, el 10,6% menciona que las charlas eran solo para chicas. Por lo que más de 4 de cada 10 chicas no ha recibido información en el centro educativo, invisibilizando un proceso del cuerpo que no puede evitar. Esta cifra sube a casi 6 de cada 10 chicos que no reciben educación menstrual en las aulas, perpetuando el estigma de que es cosa de chicas y su estigmatización.

La mayor parte de las charlas tuvieron lugar en los cursos de sexto de Primaria (55,6%) y en Primero de la ESO (21,2%). Solo el 3,1% del alumnado recibió charlas en tercero de Primaria y el 5,6% en cuarto de Primaria. De estos datos podemos deducir que la mayor parte del alumnado recibe información una vez pasada la menarquia (primera menstruación), idea que se confirma al ver que únicamente el 35% dice haber recibido la información sobre la menstruación en el colegio y que un 15,3% menciona que las charlas no le resultaron útiles. Algunas personas mencionan que las charlas eran muy cortas, muy básicas, únicamente centradas en dónde podrían encontrar productos menstruales si los necesitaran e incluso una encuestada menciona que la charla creó aún más tabú.

Las charlas fueron ofrecidas por profesores/as (45,3%), tutores/as (11%), compañías externas (27,3%) y por empresas de productos (16,1%). Debería preocuparnos que más de una de cada 10 charlas sean impartidas por empresas cuyo objetivo final es crear filiación a sus productos y que, para ello, no informarán de todos los productos menstruales existentes ni de las desventajas y/o riesgos de sus productos. Así mismo, al no existir una formación específica para el profesorado sobre educación menstrual, se debería llevar una investigación más detallada sobre la calidad de la mitad de las charlas, al haber sido impartidas por el profesorado y tutores/as del centro.

A un 26,8% de quienes tuvieron charlas les gustaría que estas fueran antes, y a un 58,6% que hubiera más charlas. Al 71% le gustaría haber recibido información sobre problemas o enfermedades relacionados con la menstruación lo que concuerda con que el 73,3% responde

desconocer enfermedades relacionadas con el ciclo menstrual. Al 63,7% que se hubiera hablado de mitos, mentiras y bulos que se creen. El 53,5% pide que se expliquen los productos menstruales que existen, el 48,7% a cómo usar una copa menstrual y el 40,1% a cómo colocar un tampón.

Entre quienes no tuvieron charlas en el colegio o instituto, el 80,6% cree que hubieran sido útiles, dejando así constancia del deseo por parte del alumnado de recibir educación menstrual.

Sobre el acceso a baños y lavabos

Únicamente el 5,5% de los baños disponen de productos menstruales gratuitos para el alumnado, mientras un 5,1% dice que hay productos en algunos de los baños del centro. El 51% de los centros escolares no disponen de productos menstruales (o las encuestadas desconocen de su existencia) mientras que el 33,9 dice que no hay productos menstruales en los baños, pero puede pedirlos en alguna parte y el 4,5% dice que, en caso necesario, pide a alguna profesora. La falta de acceso a productos en los servicios conlleva una menor demanda pues tener que hablar con un/a adulto/a para pedir productos puede resultar embarazoso. Así mismo, la falta de productos menstruales en más de la mitad de los centros contribuye, sin duda alguna, al absentismo escolar.

Solo el 49% de las personas encuestadas pueden acceder a algún producto menstrual en el centro, y de esta mitad, el 82% tiene acceso a compresas, mientras que el 34,6% a tampones. El 15% menciona la existencia de kits menstruales con todo lo necesario y el 13,1% a toallitas húmedas. La falta de acceso a productos reutilizables agranda el problema medioambiental y solo soluciona el problema a corto plazo. Por otra parte, que en los centros se ofrezcan más compresas que tampones muestra el estigma existente en torno al uso de tampones en edades tempranas.

En cuanto a la presencia de lavabos dentro del cubículo para poder gestionar la menstruación mejor, el 7,9% menciona que su centro escolar ya dispone de esta infraestructura, mientras que un 80,8% que le sería de ayuda tenerlos pero que no los hay. La falta de lavabos dentro del cubículo puede impedir el uso de productos reutilizables y puede crear situaciones en las que el alumnado se avergüence de estar menstruando pues otras/os compañeras/os van a ver

que están menstruando al tener que salir del cubículo con las manos u otras partes o productos manchados de sangre.

El 9,9% de las personas que han respondido mencionan que los baños del centro escolar no están limpios y por lo tanto prefieren no usarlos, y el 53,1% menciona que a veces están limpios. Únicamente el 37% cree que los baños y lavabos de su centro escolar están siempre limpios. Sabemos que el uso de productos menstruales durante más tiempo del indicado acarrea infecciones. El hecho que una de cada 10 personas no tenga acceso a baños limpios en toda la jornada escolar implica que estas no gestionan su menstruación en el centro escolar: bien no cambian de productos, o no acuden al centro durante la menstruación. Así mismo, que únicamente 3 de cada 10 creen que los baños siempre están limpios muestra que aún queda un gran camino para asegurar que los baños y lavabos son seguros e higiénicos. Si le añadimos que el 70,5% de las personas encuestadas dice necesitar ir al baño con más frecuencia al estar con la regla, la situación se agrava.

Así mismo, solo en el 27,1% de los lavabos hay siempre jabón disponible. En otro 37,3% hay jabón normalmente. Sin embargo, en un 6,8% no hay jabón nunca, en un 11,6% hay jabón raramente y en un 17,1% hay jabón a veces. Esto deja a una de cada tres personas menstruantes sin acceso al jabón y por lo tanto mayor riesgo de infecciones e imposibilidad para gestionar su menstruación de forma digna.

Sobre el absentismo escolar

Un 45% de las encuestadas dicen haber faltado a clases en algún momento por la regla. Esto significa que más de dos de cada cinco personas menstruantes han perdido horas de estudio y aprendizaje por un sesgo de género. Así mismo, el 55% conoce al menos a una persona que falta al centro escolar por la menstruación, siendo un 12,4% que conoce a bastantes o muchas. Las causas más mencionadas son, para el 29% por sufrir fuertes dolores, el 30,5% por encontrarse mal, el 5,8% porque no se le permite ir al baño en medio de una clase, el 3,4% por tener miedo a mancharse –no por haberse manchado: esto solo lo menciona una respuesta–, el 1% por miedo a oler mal, el 1,4% para no pasar vergüenza, y un 1% por no tener productos menstruales.

De las 132 personas que en esta encuesta han faltado al centro escolar en algún momento por la menstruación, el 4,5% afirma dejar de ir al centro escolar cuando están con la regla, por completo. Un 3,7% se ausenta más de un día por menstruación y un 15,1% dice faltar al menos un día por menstruación. El 10% dice faltar a menudo, pero no con todas las menstruaciones, el 47% rara vez y el 19,7% solo una vez en toda su etapa escolar. Merece ser señalado que hay al menos una persona que dice no faltar al centro escolar porque le obligan a ir a clase, por lo que se intuye que, si pudiera escoger, se abstendría. En otras palabras, del total de personas encuestadas, un 10,6%, lo que es más de una de cada 10, falta al menos un día por ciclo menstrual al centro escolar. Si hay 9 meses escolares, esto son unos 9 días al año, lo que implica perder casi dos semanas lectivas por curso, que de un total de 39 semanas significa perder el 5% de curso escolar.

Sobre la pobreza económica

El 28,8% desconoce cuánto dinero gastan por menstruación. Al ser menores de edad, entendemos que serán sus familiares quienes hacen las compras en casa. El 7,8% dice gastar menos de 5 euros; el 9,6% unos 5 euros; el 20,9% entre 5 y 10 euros; el 18,8% entre 10 y 15 euros; el 9,6% entre 15 y 20 euros y el 4,5% más de 20 euros por ciclo. Además del costoso precio que tienen los productos menstruales, hay que destacar que el 11% de las respuestas señalan que en algún momento no han podido permitirse económicamente productos menstruales. Más de una de cada diez niñas y jóvenes menstruantes son conscientes de que en su hogar no hay dinero para que puedan gestionarse la menstruación. Este dato se corresponde con los resultados de la encuesta de *Plan International UK* de 2017 en Reino Unido. Un 4,4% dice que son sus amistades quienes les proporcionan los productos cuando estos hechos se suceden, mientras que una persona es consciente de que su familia acude a ONGs o bancos de alimentos para poder obtener estos productos. Estos datos son alarmantes pues, al ser menores, entendemos que habrá casos en los que no estén al corriente de la situación ya que no pueden acceder al mundo laboral y sus familiares adultos/as cercanos harán todo lo posible por evitar que se enteren y preocupen de este aspecto.

El 86% de las personas encuestadas creen que los productos menstruales deberían ser gratuitos para personas y hogares con dificultades económica; y un 73,6% cree que deberían ser totalmente gratuitos para toda persona menstruante. Del 26,4% restante la gran mayoría defiende una rebaja en el precio del producto, sin llegar a ser gratuito pues mencionan que, si los productos son fabricados por empresas, estas deberán tener unas ganancias.

En España los productos menstruales tienen un 10% de IVA, excepto en las Islas Canarias que tienen un 0% de IVA desde 2017. Un 82,5% de las personas encuestadas cree que deberían estar libres de impuestos –resulta importante señalar que un 15,6% no sabe qué son los impuestos o no se posiciona, por lo que únicamente el 1,7% está en contra de la rebaja del IVA–.

Sobre la perpetuidad de los mitos y estigmas

En la encuesta se pidió que señalaran todas las frases (mitos, bulos y estigmas) que en algún momento había escuchado. El 86,6% menciona que, al llegar la menarquia, se pasa a ser mujer y el 77,3% que sólo las chicas menstrúan. El 75,9% ha oído que es normal que la regla duela, y el 74,2% que las mujeres se vuelven histéricas con la regla. El 73,2 que la regla da asco, y el 45% que es algo sucio. El 56% que el ciclo dura 28 días, el 57,4% que no se pueden mantener relaciones sexuales menstruando y el 59,8% que no puede haber embarazo en una relación sexual durante la menstruación. Así mismo, el 50,5% señala haber oído que no te puedes bañar con la regla, el 24,4% que no se puede hacer mayonesa menstruando porque se corta, el 7,6% que no se puede ayudar en el jardín. Una respuesta señala que le han dicho que no se puede coger a un bebé en brazos cuando se está con la regla y otra que con la regla los perros te siguen o que no se puede comer limón. Son muchos los bulos y mitos en torno a la menstruación y queda claro que se perpetúan en el tiempo, de generación en generación. Estos bulos deberían ser trabajados dentro de la educación menstrual para desmitificar el ciclo menstrual y conseguir acabar con la imagen tan negativa que se tiene de la menstruación.

3.2. Legislación

A mayo de 2021, no existe ninguna ley relacionada con la adquisición de productos para personas con dificultades económicas. Dependen, al completo, del buen hacer de los bancos de

alimentos. Pese a haber intentado contactar con el Banco de Alimentos de Navarra (BAN) no ha habido respuesta alguna por lo que desconocemos con qué frecuencia, a quienes se dan productos menstruales y de dónde proceden.

Sin embargo, sí que ha habido cierta actividad en el mundo de la política en torno a la pobreza menstrual. En Cataluña, Esquerra Republicana (ERC) prometió productos menstruales gratuitos el 4 de marzo si Pere Aragonés saliera presidente de la Generalitat. Más Madrid en su campaña a las elecciones autonómicas del 4 de mayo propuso que se repartieran de forma gratuita productos menstruales en espacios públicos. Así mismo, tras las elecciones, la representante de este partido, Mónica García, quiere llevar esta propuesta a la Asamblea de Madrid y exigir al Gobierno la rebaja del IVA de los productos.

Resulta prometedor oír sobre la pobreza menstrual en las campañas políticas, pero debemos asegurar de que no se convierte en una moneda de cambio; la erradicación de la pobreza menstrual debería estar recogida por todos los partidos políticos.

En cuanto a proyectos políticos que se van a llevar a cabo, el 4 de mayo se anunció que las trabajadoras del Ayuntamiento de Girona podrán flexibilizar 8h de trabajo al mes para poder dedicar tiempo a su menstruación, si bien esas 8 horas deberán ser recuperadas en los tres meses siguientes (Pueyo, 04/05/21). Por otra parte, el 3 de junio se dio a conocer que el Parlamento Vasco va a elaborar un estudio –realizado por Emakunde, el Instituto Vasco de la Mujer– sobre la regla para poder articular políticas públicas sobre salud menstrual en el futuro (Albin, 03/06/21).

3.3. Campañas para erradicar la pobreza menstrual

En España los productos menstruales tienen un 10% de IVA y, además de las promesas de candidatos y candidatas a cargos políticos, existe una recogida de firmas desde hace seis años para que este IVA se reduzca al mínimo posible, en el caso de España al 4%, comenzada por Celia Blanco, disponible en *change.org* (Blanco, 2015) que tiene más de 140.000 firmas.

Si buscamos en *osoigo.com* veremos que hay al menos una decena de pregunta similares, relacionadas con la pobreza menstrual, ya sean para reducir el IVA, para incluir educación menstrual en las aulas, sobre el permiso/baja menstrual, ... pero apenas han conseguido firmas.

En España se han creado varias asociaciones y ONGs que intentan erradicar la pobreza menstrual: La Vida en Rojo, Asociación Amba Menstruación Digna, CromosomosX, BeArtsy, Lola No Estás Sola y *PeriodSpain*. La Vida en Rojo es una asociación de Cultura Menstrual que se centra en la investigación, elaborando documentos, hace activismo y coordina campañas y eventos. La Asociación Amba Menstruación Digna trabaja para visibilizar la pobreza menstrual y ha aunado fuerzas junto con La Vida en Rojo, trabajando de la mano. CromosomosX surgió en 2018 y trata de erradicar la pobreza menstrual a través de educación menstrual y sexual, y ofreciendo productos reutilizables como es la copa menstrual. Su trabajo se centra en países en vías de desarrollo como la República Dominicana. Por su parte, la ONG BeArtsy, fundada en España, trabaja en Nepal, intentando mantener a las niñas dentro del sistema educativo, ofreciendo copas menstruales y educación menstrual para acabar con la técnica Chhaupadi, y dándoles empleo para que puedan tener un sueldo con el que salir de la pobreza económica menstrual. El proyecto Lola No Estás Sola se basa en Barcelona, concretamente en Nou Barris, que ayuda a mujeres en situación de calle, y parte de la ayuda que ofrecen es gestión y educación menstrual. Finalmente, *PeriodSpain* se creó hace un año en España si bien *Period* se creó en 2016 en EEUU y existe en numerosos países a nivel mundial, siempre liderada por jóvenes de cada país. Esta ONG tiene tres pilares: el activismo, el servicio y la educación. La directora en España se llama Anna Enrich y, en la actualidad, se han propuesto sacar de la pobreza menstrual a 500 personas menstruales durante un año, ofreciéndoles productos menstruales y educación menstrual. Debemos señalar que bastantes empresas de productos menstruales reutilizables hacen campañas y colaboran con estas entidades, se está viendo una subida al alza de campañas que intentan, al menos, visibilizar el problema.

Así mismo están surgiendo pequeños activismos menstruales en el país. La Universidad de Vigo, en marzo de 2021 comenzó a dar gratuitamente productos menstruales, colocando máquinas expendedoras en los baños, siendo la primera de España en hacerlo (Agencias, 10/03/21).

Lucía Sobrado, de 15 años, hizo una recogida de productos menstruales en su centro escolar IES do Milladoiro en Compostela y una encuesta entre sus compañeros y compañeras de clase. Va a presentar estos datos en la Conferencia de Modelo de Naciones Unidas de Madrid para la agenda 2030 de la ONU a mediados de junio (Manteiga, 27/05/21).

Otro activismo llevado a cabo por el alumnado surgió en el colegio Patxi Larrainzar, en Pamplona. El alumnado y profesorado de sexto de Primaria ha creado el reto *22ra Baietz* como proyecto fin de curso, con el que esperan visibilizar la pobreza menstrual y recaudar productos para poder entregarlos al Banco de Alimentos y ayudar a las personas que lo necesiten. El reto consiste en hacer un *Everesting* en relevos, subiendo el monte Ezkaba 22 veces en un día, para así subir el mismo número de metros que tiene el Everest. Durante toda la semana del 15 al 19 de junio que será la subida, van a tener un puesto con trípticos informativos sobre la pobreza menstrual y una tómbola que, para conseguir un boleto, se ha de donar al menos un producto menstrual. Así, poco a poco, diferentes centros educativos de todo el país se van involucrando en la erradicación de la pobreza menstrual en general, y en edad escolar más concretamente.

3.4. Educación menstrual

Asegurar la accesibilidad universal a la educación y el pleno desarrollo de la personalidad humana forman parte de la Constitución, pero no se llevan a cabo en términos de erradicación de la pobreza menstrual.

En el sector educativo, la actual Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), menciona en la sección I del Preámbulo ‘Por ello, todos y cada uno de los alumnos y alumnas serán objeto de una atención [...] que convierta la educación en el principal instrumento de movilidad social, ayude a superar barreras económicas y sociales [...]’. Si la educación ha de ayudar a superar barreras económicas será un imprescindible que se asegure cubrir las necesidades básicas como es la gestión de la menstruación. Así mismo, en la misma sección se menciona ‘el compromiso con una educación de calidad como soporte de la igualdad y la justicia social’. Para promover la igualdad será necesario acabar con el tabú y estigmas existentes en torno al ciclo menstrual, incluyendo una educación menstrual y sexo-afectiva de

calidad. Sin embargo, pese a defender la integración social, un sistema educativo inclusivo, y que la educación es una tarea que afecta a también a empresas, no existen asignaturas que cubran la educación menstrual. Así mismo, en la sección III se menciona que «la creación de las condiciones que permitan al alumnado su pleno desarrollo personal [...] es una responsabilidad ineludible de los poderes públicos» y en la sección VI del Preámbulo se habla de «reducir la tasa de abandono temprano de la educación» que, como hemos visto, en parte viene dada por el estigma menstrual.

Se ha aprobado la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la LOE de 2006 (LOMLOE) pero aún no ha entrado en vigor. En esta ley se promueve la integración de la dimensión afectiva, se refuerza la equidad e igualdad efectiva entre hombres y mujeres y se incluye la educación para la salud, afectivo-sexual adaptada al nivel madurativo, emocional y en valores. Así mismo, el artículo 23k, dice ‘conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales [...]’ Con todo se puede deducir que la educación menstrual deberá estar integrada en todas las etapas educativas, ya sea de forma transversal, a través de actividades de educación no formal o desde la materia Educación en Valores cívicos y éticos.

En este año 2021 no hay un programa de educación menstrual concreto, pero sí que se habla, en mayor o menor medida, del ciclo menstrual en las charlas de educación afectivo sexual que recibe el alumnado. Así, en Navarra, las charlas de la Cruz Roja tratan el tema de la menstruación en quinto y sexto de Ed. Primaria, pero no han especificado con cuánto detalle. Por su parte, una de las educadoras que dan las charlas escolares del Centro de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva (CASSyR) cuenta que «el tema de la regla lo trato, pero sin profundizar demasiado, ya que no hay demasiado tiempo», al ser charlas puntuales, de unos 90 minutos de duración para sexto de Primaria.

Como intento para incorporar la educación menstrual en el currículo, me puse en contacto con la jefa de la Sección de Igualdad y Convivencia del Departamento de Educación de Navarra, cuya respuesta fue:

«es interesante lo que comentas; creo que tiene que ver con toda la invisibilización que se mantiene sobre el conocimiento de los procesos en las mujeres, con su cuerpo... que

suele crear que muchas veces las alumnas no se atreven ni a pedir un Tampax en conserjería a modo por ejemplo en el instituto. Por supuesto que no se contemplan habitualmente las necesidades derivadas de este proceso y sería algo que debería incorporarse en los planes de identidad coeducadora tanto en actuaciones dirigidas a los espacios, como a diferentes fuentes de documentación, lectura y, cómo no, en la programación curricular. En eso estamos, no solo la menstruación sino también en otros aspectos del cuerpo y de la identidad de género. Te animo a que hables con la coordinadora de coeducación de tu centro y que pueda aportar esa experiencia en la red de SKOLAE a la que acude.»

Charlas de educación menstrual para cuarto, quinto y sexto de Primaria

Tras esta respuesta entablé conversación con el centro escolar en el que trabajo actualmente (CPEIP San Juan de la Cadena, en Pamplona, Navarra) y así comenzaron las clases semanales de educación menstrual para quinto y sexto de Primaria, con una duración de 15 minutos semanales; mientras que para cuarto de primaria han sido sesiones puntuales de hora y media de duración. En quinto y sexto hay dos clases por curso, con una media de 25,5 alumnos y alumnas por aula, mientras que en cuarto de primaria hay tres clases, con una media de 24,6 alumnos y alumnas. En estas charlas ha participado un total de 176 alumnos y alumnas.

El proyecto de quinto y sexto de Primaria lleva en marcha 8 semanas y ha creado un espacio de confianza donde se habla del cuerpo, del ciclo menstrual, productos menstruales, conversaciones que han llevado a otras sobre sexualidad y vientres de alquiler, entre otros temas. Antes de comenzar con las sesiones se puso en cada clase un ‘buzón de preguntas sobre la regla’ para que pudieran hacer preguntas de forma anónima y establecer qué dudas tenía el alumnado para centrar las sesiones en torno a estas. He aquí una lista de las preguntas que ha realizado el alumnado de quinto y sexto de Primaria. Además de todas estas preguntas, en el aula ha habido muchas más que se enlazan y derivan de estas.

Sobre el ciclo menstrual y la regla en particular:

- ¿Qué es la regla? (x5)
- ¿Para qué sirve la regla?

- ¿Os puede bajar la regla entre los 8 a los 16 años en cualquier momento?
- Si no tenemos la regla o no nos llega la regla durante uno o dos meses, ¿qué

hacemos?

- ¿La sangre de la regla es de color rojo? (x2)
- Una persona que tiene la regla irregularmente, ¿cómo sabe cuándo ponerse la

compresa?

- ¿Cuántas veces baja al mes? (x3)
- ¿Por qué la mujer saca sangre? (y no otro líquido)
- ¿Hay otro animal que haya o tenga el proceso de menstruación?
- ¿Qué pasa si te llega la regla dos veces al mes? (x2)
- ¿Por qué se llama regla? (x3)
- ¿Cómo se produce la regla?
- ¿La regla te puede salir a determinadas horas o días o no?
- ¿Cómo sabéis que tenéis la regla?
- ¿Es un bulo que dura más o menos un mes?
- ¿Cada cuánto tiempo te sale la regla?
- ¿Es posible parar la menstruación antes de la edad límite ('menopausia')? ¿Cómo?
- ¿Por qué en un mes u otro hay más sangre?
- ¿Por qué después de los 45 o 55 años dejas de tener la regla?
- ¿Cómo sabes cuándo te va a venir?

Sobre el cuerpo y el aparato genital en concreto:

- ¿De dónde baja la regla?
- ¿Por qué salen granos cuando se acerca el día que sale la regla?

Sobre el dolor y enfermedades:

- ¿La regla puede producirte alguna enfermedad?
- ¿Qué enfermedades puede traer la regla? ¿Qué enfermedades puedes contraer

por la regla?

- ¿Cuándo tienes la regla estás como más pálida?
- ¿Alguien puede saber que tienes la regla por tu estado de ánimo?
- Si tienes alguna enfermedad y tienes la regla, ¿te puede producir algo o que te dure más tiempo?

- Cuando sangras, ¿es obligatorio ir al hospital?
- Cuando te baja la regla, ¿te produce algún dolor?
- ¿Por qué duele tanto?
- ¿Por qué nos dan cólicos durante la menstruación?

Sobre quién menstrua:

- ¿Por qué los chicos no tienen la regla?
- Un hombre trans, ¿puede quedarse embarazado?
- ¿Puedes tener la regla estando embarazada?
- ¿Por qué las mujeres tienen la regla? ¿Por qué las chicas tienen la regla?
- ¿Por qué solo les baja a las chicas? (x2)

Sobre la menarquia:

- Aproximadamente, ¿a qué edad te sale la regla? (x4)
- ¿Cómo hay que actuar cuando sale la regla?
- ¿Cómo y cuándo saber que te ha venido la regla?
- ¿Cómo saber si me va a bajar? (x3)

Sobre productos menstruales:

- ¿Qué compresas recomiendas?
- ¿Cuánto tiempo se debe usar un tampón? (¿cuánto aguanta?)
- ¿Cuál es el producto más recomendado para la regla?
- ¿Los tampones irritan la piel?
- ¿Qué es más cómodo: los ta(m)pones o las compresas?
- ¿Cómo se pone un ta(m)pón?
- ¿Cómo se pone un tampón, copa menstrual y compresa?

- ¿Qué hacemos si no tenemos el material necesario y nos entra la regla?

Sobre la sexualidad y maternidad:

- ¿Se puede tener un hijo si la chica no tiene o no le ha dado aún la menstruación?
- ¿La regla sirve para ser mamá?
- Cuando tienes la regla, ¿significa que ya puedes ser mamá?
- Si al tener un bebé empiezas a sangrar, ¿es culpa de la regla?
- ¿Puedes tener la regla estando embarazada? (x2)
- ¿Una mujer se puede quedar embarazada teniendo la regla?

Sobre alimentación:

- ¿Por qué no puedes comer cosas frías cuando tienes la regla?
- ¿Cuándo tienes la regla tienes que comer saludable o pastillas o seguir tu vida

normal?

Sobre situaciones concretas:

- ¿Qué hago si me baja en el autobús?
- ¿Qué hago si me baja en casa?
- ¿Qué hago si me baja mientras estoy de compras?
- ¿Qué hago si me baja en el colegio?

Tras dos meses de charlas semanales de corta duración, se nota que el alumnado de sexto de Primaria tiene unos estigmas y tabúes más interiorizados que el alumnado de un curso inferior, siendo más reticentes a tener conversaciones y debates sobre el ciclo menstrual, productos menstruales, sostenibilidad, etc. y siendo menos propensos a hacer preguntas en el aula, solo a través del buzón o de forma individual al final de la sesión.

Durante las sesiones en sexto el clima es de interés-desinteresado por el miedo al qué pensará el resto mientras que en quinto hay interés y mucha participación. Esto es, en sexto se nota que las personas menstruantes están atentas, pero haciéndose las distraídas y preocupadas de miradas del resto; mientras que el alumnado de quinto de Primaria, dos clases en las que

apenas hay alumnado que haya comenzado a menstruar, el ambiente es de interés general y curiosidad por aprender. De esto se puede deducir que una educación menstrual temprana ayuda a una reducción del estigma e interiorización de la vergüenza y asco hacia la menstruación.

5 E.P.	ANTES DE LAS CHARLAS	DESPUÉS DE LAS CHARLAS
NADA	40,4%	0%
POCO	51%	23,4%
BASTANTE	8,5%	76,6%

Fig. 1. ¿Cuánto sabes sobre la regla y el ciclo menstrual?

5 E.P.	ANTES DE LAS CHARLAS	DESPUÉS DE LAS CHARLAS
NADIE	40,4%	10,6%
CONVIVIENTES Y MEJORES AMIGXS	55,3%	57,4%
COMPAÑERXS Y FAMILIA EXTENSA	2,1%	19,1%
TODO EL MUNDO	2,1%	12,8%

Fig. 2. ¿Con quién hablarías sobre la regla y el ciclo menstrual?

Así, tras los dos meses de sesiones, el alumnado de quinto de Primaria ha valorado las sesiones con una media de 4,5 sobre 5 y ha comentado que ha disfrutado y aprendido mucho, resultando especialmente de interés las sesiones en las que han aprendido a poner y usar los diferentes productos menstruales. Se ha comentado como mejora que las sesiones fueran más largas y se pudieran tocar los productos menstruales –esto no se podía llevar a cabo por la pandemia COVID-19–. Resulta interesante que al comienzo de las charlas el 40,4% del alumnado de quinto no sabía qué era la menstruación, mientras que tras las sesiones el 76,6% dice saber bastante al respecto (fig. 1). De igual modo, antes de las sesiones el 40,4% no hubiera hablado con nadie sobre el tema y el 55,3% únicamente con sus familiares convivientes; pero al final de las sesiones la cifra de callarse y no hablar se redujo al 10,6%, con la familia cercana aumentó al 57,4% y con el resto de compañeros y compañeras de clase subió a un 19,1% cuando antes de comenzar era de tan solo el 2,1%. Igualmente, antes de comenzar solo el 2,1% hubiera hablado

con todo el mundo del ciclo menstrual y la menstruación y tras las sesiones un 12,8% del alumnado se siente empoderado hasta el punto de hablar con todo el mundo.

6 E.P.	ANTES DE LAS CHARLAS	DESPUÉS DE LAS CHARLAS
NADA	21,7%	0%
POCO	54,3%	21,7%
BASTANTE	23,9%	76,6%

Fig. 3. ¿Cuánto sabes sobre la regla y el ciclo menstrual?

6 E.P.	ANTES DE LAS CHARLAS	DESPUÉS DE LAS CHARLAS
NADIE	45,7%	34,8%
CONVIVIENTES Y MEJORES AMIGXS	41,3%	30,4%
COMPAÑERXS Y FAMILIA EXTENSA	13%	30,4%
TODO EL MUNDO	0%	4,3%

Fig. 4. ¿Con quién hablarías sobre la regla y el ciclo menstrual?

El alumnado de sexto, pese a las reticencias y la valoración media de las charlas de un 3,4 sobre 5, ha aprendido sobre la regla y el ciclo menstrual ya que antes de las charlas más de dos de cada diez decía no saber nada sobre la regla mientras que al final de estas más de 7 de cada diez dice saber bastante (fig. 3). Así mismo, se ve que han ganado algo de confianza en su zona de confort en lo relativo a con quién hablarían sobre la regla (fig. 4) disminuyendo en un 11% el número de alumnado que no hablaría con nadie, e incrementando en un 17% el número que hablaría con sus compañeros y compañeras de clase y familia extensas.

4 E.P.	ANTES DE LAS CHARLAS	DESPUÉS DE LAS CHARLAS
NADA	42,2%	0%
POCO	37,8%	17,8%
BASTANTE	20%	82,2%

Fig. 5. ¿Cuánto sabes sobre la regla y el ciclo menstrual?

4 E.P.	ANTES DE LAS CHARLAS	DESPUÉS DE LAS CHARLAS
NADIE	21,7%	23,9%
CONVIVIENTES Y MEJORES AMIGXS	52,2%	47,8%
COMPAÑERXS Y FAMILIA EXTENSA	17,4%	13%
TODO EL MUNDO	4,3%	10,9%

Fig. 6. ¿Con quién hablarías sobre la regla y el ciclo menstrual?

Las tres clases que componen cuarto de Primaria han recibido una charla puntual sobre la menstruación y el ciclo menstrual. Esta charla ha durado entre 90 y 120 minutos, dependiendo del número de preguntas. Antes de dichas charlas, el 42,2% del alumnado dijo no conocer nada sobre la menstruación y el ciclo menstrual (fig. 5). Resulta alarmante que casi la mitad del alumnado de 9 años desconozca por completo la existencia de la menstruación, pues se encuentran a las puertas de la menarquia y probablemente hayan experimentado algún cambio en su cuerpo. Igualmente alarmante resultó que nadie presente en la charla pudiera nombrar la vulva y la vagina correctamente, dejando claro que el aparato genital femenino está borrado del constructo de la sociedad. Un 20% del alumnado dijo conocer bastante sobre la menstruación antes de la charla, si bien al final de esta indicaron que no sabían tanto como pensaban y que la charla les había resultado de utilidad. Para el final de la charla, más de 8 de cada 10 alumnos y alumnas dijeron conocer bastante y el alumnado restante dijo conocer un poco (fig. 5). Este dato pudo haber estado influenciado por el hecho de haberles comentado que lo que se había expuesto en la charla eran solo los principios básicos de la menstruación y el ciclo menstrual y que les quedaba un largo proceso por delante de aprendizaje. No hubo tanto cambio en lo relativo a con quién hablarían del ciclo menstrual dentro de su zona de confort (fig. 6). Así, antes de la charla, el 21,7% se lo callaría, dato que aumenta tras la charla al 23,9%. Se puede suponer que se debe a que una persona antes de la charla no sabía qué era la regla y puso una respuesta al azar, pero, al enterarse, decide no hablar del tema. Antes de la charla el 52,2% únicamente lo comentaría con sus mejores amistades y familia cercana, tras la charla se reduce al 47,8%. El 17,4% hablaría con sus compañeros/as y familia extensa antes de la charla, y el 13% después de la charla. Resulta significativo ver que antes de la charla solo el 4,3% hablaría de la menstruación con todo el mundo, dato que aumenta al 10,9% tras la misma. Vemos así que para poder modificar

el estigma y sacar del tabú al ciclo menstrual se requieren más que simples sesiones puntuales, debe formar parte de la cultura de la sociedad.

La valoración media por parte del alumnado de cuarto de Primaria fue de 4,5 sobre 5, con comentarios de mejora en los que se piden más charlas. El profesorado presente en las charlas las valoró muy positivamente y ha solicitado a la dirección del centro formación para el profesorado en educación menstrual. Las familias del alumnado también han solicitado charlas educativas para ellas y se va a hacer una sesión online o un video orientativo. La presentación que se creó para la charla se puede encontrar en el Anexo II.

Además de las charlas sobre educación menstrual, en el centro se han instalado cajas con compresas para el alumnado y profesorado en los baños.

4. Lecciones aprendidas para su aplicación en España

De todo lo investigado en este trabajo, podemos aprender ciertas lecciones que se pueden aplicar a España y conseguir erradicar la pobreza menstrual de forma efectiva.

4.1. La investigación debe estar bien definida

Como hemos visto, en la mayoría de investigaciones, informes y estudios, –en este trabajo hemos usado de ejemplo Reino Unido, pero esto es representativo de la mayoría de países que han investigado–, no se ha tenido en cuenta a personas menstruantes que no se identifican como mujeres –hombres trans, personas de género no binario, personas de género fluido, etc. – dejando así sin representación a una parte de la población que ya suele estar en los márgenes. Es necesario asegurarnos de incluir a todes en las investigaciones porque, si vamos a intentar erradicar la pobreza menstrual, debemos hacerlo para toda persona menstruante.

Así mismo, en las investigaciones poco o nada se habla de personas con discapacidades, cuya realidad a la hora de menstruar también difiere de lo que se puede llegar a considerar la norma. Si bien cada persona tiene una realidad diferente, deberíamos asegurarnos de que

personas con discapacidad física, psíquica, sensorial, intelectual o múltiple están representadas e incluidas en las investigaciones.

Por otra parte, las investigaciones deben ser de calidad, sin estar impulsadas por empresas o motivos políticos, deben tener un marco teórico y una muestra representativa heterogénea. Si analizamos la investigación de *Plan Internacional UK* vemos que la muestra no es lo suficientemente representativa ni heterogénea para una investigación cuyos resultados se usan a nivel nacional para crear legislaciones nuevas. Así mismo, las investigaciones deben ser independientes de empresas o motivaciones políticas para que sean objetivas.

A la hora de investigar tabúes relacionados con la menstruación, hay que analizar los resultados detenidamente. Por ejemplo: según la encuesta de *ActionAid UK* de 2017 el 47% de las mujeres entrevistadas se sentirían incómodas si tuvieran que hablar de la menstruación con sus padres, mientras que solo el 9% de los hombres se sentirían incómodos de hablar sobre menstruación con sus hijas; el 37% de mujeres no se sentirían cómodas hablando de menstruación con amigos (hombres) mientras que solo el 17% de los hombres se sentirían incómodos hablando de menstruación con sus amigas; solo el 16% de mujeres se sentirían cómodas pidiendo a un hombre que compre productos sanitarios ya que ellas piensan que los hombres se sentirían incómodos o avergonzados, mientras que el 50% de los hombres dicen no sentirse incómodos comprándolos. ¿Será que los hombres desconocen tanto la menstruación que el hablar de ella les parece sencillo? ¿Por qué tienen las mujeres tanta vergüenza si los hombres dicen no tenerla? ¿Será que, en el sistema patriarcal en el que vivimos, la menstruación no se muestra en ningún medio de comunicación ni se tiene en cuenta en el ámbito laboral o de estudios y esto ayuda a que las personas menstruantes se sientan borradas e ignoradas y, por lo tanto, no se sientan cómodas hablando del tema?

4.2. Eliminación de impuestos sobre productos menstruales

La menstruación es un negocio multimillonario, los precios siguen subiendo, el número de productos por paquete disminuye y cada vez es más difícil poder acceder a estos productos para aquellas personas que no pueden permitírselos.

En Reino Unido los productos menstruales tenían un 5% de impuestos ya que se consideraban objetos de lujo, no esenciales. Las activistas se quejaban puesto que otros productos como las famosas galletas *Jaffa cakes* o *flapjacks* estaban exentas de impuesto (Ghafoor, 13/09/19). Como hemos visto en esta investigación, en marzo de 2020 se propusieron eliminar los impuestos por completo y gracias a *Brexit*, desde enero de 2021 se han suprimido los impuestos sobre los productos, excepto sobre las bragas menstruales.

En España, los productos menstruales tienen un 10% de IVA mientras que los medicamentos y sustancias medicinales tienen un 4%, lo que es una incongruencia pues los productos menstruales deberían formar parte de la misma categoría, teniendo un IVA superreducido. Al no ser posible optar por no usar estos productos, pasan a ser productos de primera necesidad, y por lo tanto no deberían llevar ningún tipo de impuesto, para reducir así su precio lo más posible. Si bien se propuso reducirlo al 4% para los presupuestos de 2019, al congelarse estos presupuestos por la situación política del país, esta reducción aún no se ha llevado a cabo. El Gobierno debería preguntar cómo lo han gestionado en las Islas Canarias, ya que este IVA fue totalmente eliminado en 2017, lo que debió tener un impacto en la recaudación de impuestos, para así valorar la viabilidad de la eliminación de este impuesto, sus posibles consecuencias, etc.

Las personas con menor poder adquisitivo o de un entorno socioeconómico bajo tienen una alta asociación con dietas malsanas y obesidad. Estos dos aspectos están ligados con menstruaciones abundantes y sangrados intensos. Las personas con sangrado intenso no pueden usar productos menstruales de baja calidad al entonces necesitar aún más productos y necesitar gestionar su menstruación con más frecuencia, por lo cual deben comprar productos de buena calidad, que son más caros, contribuyendo así a su situación de pobreza (Ghafoor, 2019). Por todo esto, los productos menstruales deberían ser totalmente gratuitos para aquellas personas que lo necesiten y no deberían depender de los bancos de alimentos u otras entidades para recibirlos, sino que debería estar legislada su gratuidad. Así mismo, los productos que se ofrezcan deberán tener la misma calidad que los de las tiendas.

Analizando el cambio en Escocia, deberemos asegurar que quienes reciban productos gratuitos tengan conocimiento de todos los productos que existen y se les de la capacidad de escoger cuáles quieren usar, intentando promover el uso de productos reutilizables debido al impacto medioambiental y coste de los productos desechables. Así mismo, se debe analizar cómo sería la mejor forma de que estos productos lleguen a las personas pues, si menstruar está estigmatizado, la pobreza añade un estigma extra, que puede hacer que haya personas que estarían cualificadas para recibir productos menstruales y prefieran no recogerlos antes de pasar una situación de vergüenza. En Escocia se planteó tener una tarjeta '*P-card*' que, si se presenta en farmacias, ciertos establecimientos, comedores sociales, etc. te provee de productos menstruales. Habrá que encuestar a la población que haría uso de un sistema de gratuidad para asegurar que lleguen a su destino.

Si se llegara a proveer de productos menstruales, el gobierno debería llegar a acuerdos con empresas locales en lugar de multinacionales como sucedió en Inglaterra, que acordó con Procter&Gamble el abastecimiento de productos. Incentivar el empleo local y usar productos locales debería ir de la mano con la erradicación de la pobreza menstrual. Así mismo, debería haber un seguimiento de la calidad de los productos ofertados, asegurando que sean al menos de la misma calidad de los que se venden en los comercios. El Gobierno o cualquier otra entidad que decida dar productos de forma gratuita, debería comenzar ofertando por partes iguales productos internos, externos, desechables y reutilizables y analizar cuáles tienen mayor demanda.

Aunque esta medida ayudaría a toda persona menstruante y por lo tanto a erradicar la pobreza menstrual en general, ayudaría específicamente a las personas menstruantes en edad escolar ya que no tienen sus propios ingresos y dependen de sus familias para poder adquirir los productos, por lo tanto, una reducción en el precio general de los productos afectará al acceso a estos por parte del alumnado.

4.3. Productos gratuitos en las escuelas

El acceso gratuito en las escuelas a productos menstruales llevaría a una mayor participación escolar y a un mayor rendimiento académico, como hemos visto a lo largo del trabajo. Así mismo, reduciría el absentismo escolar y sería un paso para llegar a desestigmatizar y eliminar el tabú de la menstruación. Además, el acceso a productos gratuitos mejoraría el sistema de salud público ya que se reduciría el número de infecciones por el uso de productos no adecuados como papel higiénico, calcetines, telas, tampones caseros, etc. y por el uso de productos durante más tiempo del recomendado.

En 2021 hemos visto como la Universidad de Vigo ha dado el paso para asegurar que haya productos menstruales gratuitos en todos sus baños. Esta es una gran iniciativa que puede ser el detonante para que más entidades universitarias se unan y, a la larga, se escriba, tramite y apruebe una ley que obligue a proveer de productos menstruales en todos los baños, al igual que se espera que haya papel higiénico. En los institutos y escuelas aún no se ha dado este paso si bien resulta interesante ver que la mayoría de centros educativos sí disponen de algunos productos para casos de emergencias, aunque no en los baños.

Por lo tanto, no sólo debe haber un acceso gratuito a productos menstruales, sino que estos deben ser de fácil acceso, es decir, deben encontrarse en los baños y servicios. Debemos asegurar el acceso a estos productos para todas las personas menstruantes independientemente de su sexo y género por lo que deberán incluirse en todos los baños. Lo ideal sería un dispensador de productos menstruales claramente marcado, pero, a falta de esto, tal como nos indicó Chella Quint en una conversación con ella, sería suficiente que estuvieran en una caja transparente – para que se vea qué hay dentro –, con tapa – para protegerlos de polvo, humedad, etc. –, y con un rotulo que indique qué hay dentro – por si acaso –. Además, se debería incluir a quién avisar en caso de que se hayan agotado, si bien el personal encargado de reponer esto debería comprobar su abastecimiento con la misma regularidad que se comprueba que haya papel higiénico, jabón, y otros productos del baño. Por lo tanto, habrá que crear un sistema nacional y local de reparto y gestión de productos, tanto desechables como reutilizables e internos como externos.

Por otra parte, además de tener acceso a estos productos de forma gratuita, se debe poder acceder cuando sea necesario, es decir, el profesorado debe tener en cuenta que las personas menstruantes no pueden controlar completamente cuándo deben acudir al baño por lo que, si piden permiso en una lección, deberían permitírselo.

Por último, habrá que buscar la forma de que el alumnado también tenga acceso a estos productos durante los periodos vacacionales o en caso de confinamiento como ha sucedido en los últimos años. Este fue uno de los problemas de Inglaterra que, tras colocar dispensadores en los centros escolares, con la pandemia de la COVID-19 no llegaron a distribuirse ni la mitad de los productos ya que los centros estaban cerrados y, ni los centros los solicitaron, ni los que los solicitaron los distribuyeron por los hogares del alumnado.

4.4. Cambios en las infraestructuras

El acceso a productos menstruales nunca será suficiente si los baños y servicios no tienen las infraestructuras necesarias. Por esto, tanto en los centros escolares, como en los edificios públicos y en los comercios, debería asegurarse que los baños incluyan un lavabo dentro del cubículo para poder gestionar la menstruación usando productos reutilizables, tampones sin aplicador, etc. Así mismo, los baños deberían disponer de los dispensadores mencionados en la sección anterior y de papeleras para desechar productos menstruales, ya presentes algunos de los baños, pero no en todos. Se puede pensar que con que estas facilidades se incluyan en al menos uno de los baños es suficiente, pero eso implica que las personas usuarias de los mismos deben aprenderse cuáles están habilitados para esto y confiar en que van a estar disponibles cuando los necesiten pues sabemos que una persona menstruando necesita, de media, más tiempo en el servicio que una que no necesita gestionar su menstruación. Para evitar que sea una buena idea mal llevada a la práctica, todos los servicios deberían incluir lavabo y papeleras de productos menstruales.

Se mencionan en este apartado los edificios públicos y los comercios pues la infancia y adolescencia salen del centro escolar y deberían encontrar la misma calidad de infraestructuras fuera de su escuela o instituto.

4.5. Tratamiento de desechos

Pese a incluir papeleras para desechar productos menstruales de un solo uso, el Gobierno y las entidades a las que corresponda deberán investigar qué sucede con estos productos una vez han sido desechados ya que están compuestos mayoritariamente por plásticos no reciclables que tardan cientos de años en descomponerse en micro plásticos. Si tras esta investigación resultara que es imposible controlar el tratamiento de estos desechos o que su impacto en el medio ambiente resulta extremadamente elevado, se debería financiar investigación sobre materiales que se puedan usar en productos desechables con menor impacto medioambiental y legislar sobre su uso. Al igual que en su momento se puso un coste sobre las bolsas de plástico de un solo uso de los comercios y hoy en día suelen ser bolsas biodegradables, es necesario llevar a cabo esta investigación ya que de media una persona menstruante que usa productos desechables utiliza 12.000 lo que supone una gran cantidad de plástico en el medioambiente que afectará a las presentes generaciones más jóvenes y a las futuras que vendrán.

4.6. Educación integrada

Como hemos visto en el trabajo, no solo es necesario asegurar el acceso a productos menstruales, sino que debemos asegurar una educación menstrual de calidad, temprana, gratuita, inclusiva, continua en el tiempo y para todes. Ya en 2014 la UNESCO publicó el documento *Puberty Education & Menstrual Hygiene Management* (UNESCO, 2014) donde se especifica que dentro del currículo se debe incluir la pubertad, los cambios en el cuerpo, así como la higiene femenina y menstrual; dentro de una educación afectivo-sexual adecuada a la edad y contexto del país. Este documento no se ha tenido en cuenta ya que, según la encuesta realizada por *YouGov* para *ActionAid UK* (*ActionUK*, 2017) a mujeres de entre 16 y 39 años, una de cada 4 mujeres en Reino Unido no entiende su ciclo menstrual y una de cada cinco mujeres (20%) menores de 40 años no se sentiría cómoda hablando de su menstruación con sus amigas, con sus madres (21%) o con sus parejas (21%). Como se ha demostrado con el proyecto que he llevado a

cabo, la educación deberá ser para todes, continua a lo largo de la etapa escolar y adaptada a la edad del alumnado para ayudar a eliminar los mitos y bulos sobre la menstruación.

Para todes, porque no solo las mujeres menstrúan, ni todas lo hacen. Además, la educación integrada de todas las personas ayudaría a acabar con las desigualdades de género ya que normaliza el ciclo menstrual y hace que deje de ser 'cosa de mujeres'. Por otra parte, formar a los hombres sobre la menstruación ayuda a acabar con la pobreza menstrual. Por ejemplo, en Uganda, la iglesia Mulatsi formó a los hombres y les enseñó a crear compresas reutilizables. Esto abrió conversaciones sobre la regla entre todos los miembros de la comunidad, creó nuevos puestos de trabajo y, proveyó a las personas menstruantes con productos sanitarios. (*Compassion UK*, 28/05/19)

Continua a lo largo de la etapa escolar, porque una educación puntual perpetua el estigma y no normaliza el ciclo menstrual. Es cierto que existe el Día de la Higiene menstrual (28 de mayo) para intentar erradicar tabúes y que se hacen actividades para señalar ese día que podrían usarse en los centros escolares, pero ya hemos visto que es un tema amplio y, por lo tanto, se debería incluir dentro de las programaciones curriculares y no tratarse como una actividad aislada.

Adaptada a las edades, porque sabemos que es necesario aprender poco a poco, sobre el cuerpo, sus cambios, etc. Por estos dos últimos puntos, en el Anexo III se adjunta el programa curricular escolar en torno a la menstruación creado por Chella Quint para *#periodpositive* y traducido por mí para su posible adaptación y uso en España.

Este tipo de educación llevaría a una mayor asistencia escolar, a una reducción del abandono escolar y por lo tanto a una mayor igualdad ya que se reduciría la pobreza femenina y la inequidad disminuyendo así también el matrimonio infantil. Además, una mayor y mejor educación integrada mejoraría el sistema de salud público ya que incrementaría la detección precoz de enfermedades, lo que eliminaría tratamientos costosos más adelante. La prevención y detección precoz ayuda a reducir el coste de los tratamientos, pero para ello es necesario conocer el propio cuerpo y anomalías.

Así mismo, la educación integral ayuda a combatir el aislamiento social que sufren muchas personas menstruantes pues hemos visto que el número de alumnado que se ausenta del centro escolar durante la menstruación es elevado.

Recordemos que para poder educar al alumnado debemos formar al profesorado primero. En España están surgiendo cursos para ser educadora menstrual, coach menstrual, terapeuta menstrual, etc. pero ninguno de estos son cursos oficiales y muchos de ellos tienen unos precios elevados. Se deberá crear un programa de integración de la educación menstrual para que, pese que al comienzo las clases las puedan impartir entidades dedicadas a ello, se promueva la formación del profesorado para que en una serie de años sea el propio profesorado quien imparta esta educación y así conseguir acabar con el tabú y estigma que rodea al ciclo menstrual.

Así mismo, se deberá formar a las familias para que se involucren en la educación menstrual y sexual de sus hijos e hijas y poco a poco se consiga involucrar a la comunidad al completo.

4.7. Acabar con los bulos

Los tabús y bulos en torno a la menstruación afectan directamente a la dignidad, confianza y autoestima de las mujeres (*Compassion UK, 28/05/19*) y personas menstruantes. Al ser un tema tabú, muchas culturas no hablan sobre la regla abiertamente lo que lleva a que muchas personas nunca hayan oído hablar de la menstruación antes de su primera regla, convirtiendo así su menarquia en una experiencia confusa y alarmante (*Compassion UK, 28/05/19*), situación que hemos visto se da en España ya que más de 4 de cada 10 llegan a la menarquía sin conocer qué les está pasando con total seguridad.

Los bulos sobre a la menstruación llevan a restricciones, se cree que hay acciones que no se pueden hacer durante la menstruación. Por ejemplo, en Kenia ni pueden ordeñar a los animales, en el sureste asiático no pueden compartir las instalaciones con agua (grifos, baños, ...). Todas estas restricciones llevan al aislamiento, humillación y soledad durante la menstruación. (*Compassion UK, 28/05/19*). Como hemos visto estos bulos también existen en España, comenzando por creer que, al comenzar a menstruar, se pasa a ser mujer. Debemos dejar de sexualizar y esperar ese grado de madurez y asegurar que simplemente son niñas, niños y niños que menstrúan, pero siguen siendo infancia.

Poder acabar con estos conlleva más que una educación menstrual en los centros escolares pues se trata de un cambio en la mentalidad de toda la sociedad, aspecto que afectará

a las personas menstruantes en edad escolar pues su imaginario menstrual se crea no solo en el centro escolar sino en casa, en los medios de comunicación, ... en definitiva, en sociedad. Por ello, se deberán llevar a cabo campañas de concienciación a nivel nacional, con charlas para toda la ciudadanía, trípticos informativos, y otro tipo de recursos que se hayan probado efectivos cuando se quiere dar un cambio en la percepción de algo de este calibre.

Por otra parte, habrá que regular la imagen que se muestra en los medios de comunicación sobre el ciclo menstrual. A modo de ejemplo, en estos momentos, los anuncios sobre productos menstruales son los únicos que usan el miedo (a manchar, oler, ...) y la vergüenza (a que sepan que estás menstruando) como forma de conseguir ventas. El resto de productos siempre se anuncian desde una mirada de placer, de conseguir algo que quieres, mientras que con los productos menstruales sucede al contrario: en casi todos los embalajes y anuncios de productos desechables aparecen menciones sobre la seguridad, el olor y/o la discreción del producto.

4.8. Organizaciones que intentan erradicar la pobreza menstrual

Existen numerosas organizaciones a lo largo del mundo que trabajan por erradicar la pobreza menstrual, ya sea mejorando el acceso a productos, a baños, a educación menstrual o a una combinación de estos.

Además de las organizaciones que existen en España que han sido mencionadas en este trabajo, se incluye aquí una lista no exhaustiva de organizaciones con los países en los que se encuentran: *Binti International* (Reino Unido, EE. UU., India, África); *Bloody Good Period* (Reino Unido); *Days for girls* (116 países); *Femme International* (Kenia y Tanzania); *#HappyPeriod* (EE. UU.); *Huru International* (África); *Irise International* (Este de África); *I Support the Girls* (EE. UU. y otros países); *Plan International UK* (Reino Unido); *The Cup Effect* (Kenia, Malawi, Reino Unido); *The Red Box Project* (Reino Unido); *Period* (EE. UU., Reino Unido y España entre otros); *Regles Elementaires* (Francia).

Es importante y necesario el trabajo de estas organizaciones y entidades en la lucha para erradicar la pobreza menstrual pero deberemos asegurarnos de que actúan desde una posición

de no-privilegio, en la que se respetan las culturas e identidades de las personas con las que trabajan, sin imponer medidas y asegurando que el trabajo es por la mejora de las comunidades con las que trabajan y no con el objetivo de llegar a la fama o de blanquear la imagen de políticos y famosos como hacen algunas de ellas.

Cuando España se plantee erradicar la pobreza menstrual, deberán definirse bien los límites de actuación del gobierno, de entidades y ONGs, de empresas, ... pues es necesario definir claramente el papel de cada una de estas a la hora de eliminar la pobreza menstrual.

Esto afectará directamente a las personas menstruantes en edad escolar para saber a quién deben consultar, acudir, y pedir productos menstruales y quiénes son responsables de su educación menstrual.

4.9. Bibliografía a partir de la cual se pueden crear programas de educación menstrual

Pese a haber presentado una programación de educación menstrual, para cerciorar que la educación menstrual es de calidad, se debe asegurar que quien la imparta, y la bibliografía desde la que se cree, es positiva y adecuada. Para ello se deberán usar manuales con información correcta y adecuada a la edad.

Existen numerosas publicaciones sobre el ciclo menstrual, algunas se incluyen en la bibliografía de este trabajo. Así mismo, hay libros publicados sobre la menstruación para personas en edad escolar que no son inclusivos ni contienen información detallada, llegando a tener errores en los mismos. Por esto, y para comenzar a orientar a quienes vayan a dedicarse a la educación menstrual, incluyo aquí varios libros que pueden ser de ayuda:

Un libro de autoría española que es un buen punto de partida para recomendar al alumnado de entre 8 y 14 años es 'La regla mola (si sabes cómo funciona)'. Fue publicado en abril de 2020 y sus autoras son Anna Salvia y Cristina Torrón, conocidas como Menstruita. Este libro es inclusivo, con ilustraciones informativas, y trabaja la menstruación en positivo. Incluye información sobre el cuerpo y sus cambios, la ciclicidad, cómo gestionar la menstruación y productos menstruales.

Un libro que ya ha sido traducido al castellano y que resulta igualmente útil para el alumnado adolescente se titula '¡Hola menstruación!'. Sus autoras son Yumi Stynes y la Dr. Melissa Kang. Este libro fue publicado en 2019 y traducido al castellano en 2020. Es un libro trans-inclusivo, que trata la regla de forma natural, rompiendo mitos y tabúes. Resuelve dudas básicas en la introducción y dirige a diferentes secciones del libro según lo que se quiera aprender. Las ilustraciones muestran una gran diversidad de cuerpos, al igual que los textos incluyen diferentes tipos de familias y personas menstruantes. En el libro se normaliza la menstruación y llega a mencionar la pobreza menstrual.

Si lo que queremos es un libro para que el profesorado se sienta capaz de impartir clases de educación menstrual, un buen punto de partida sería leer el libro 'La revolución de la menstruación'. Escrito por Xusa Sanz, y publicado en abril de 2021, es un libro explicativo del ciclo menstrual, su conexión con la alimentación, estrés y otros aspectos; incluye una explicación de los diferentes productos menstruales, de alteraciones menstruales comunes y desmonta mitos relacionados con la menstruación. Con todo esto el profesorado tendrá una buena base desde la que poder ofrecer una mejor educación menstrual a su alumnado.

Conclusión

La pobreza menstrual está presente en todas las sociedades del planeta y queda un largo camino para llegar a erradicarla. A lo largo de este trabajo se ha analizado cómo afecta en los países desarrollados y en la edad escolar. También se han mencionado las consecuencias de ignorar esta problemática y se ha obtenido datos de la situación actual de España.

Se podría ser pesimista al ver que hay tantos frentes para poder erradicar esta problemática, pero tenemos la suerte de que numerosos países están trabajando por erradicar la pobreza menstrual y podemos aprender de ellos. En este trabajo se han mostrado los diferentes avances que se han llevado a cabo en Reino Unido y se ha analizado su posible utilidad en España, así como se han propuesto lecciones, acciones y mejoras para nuestra sociedad.

Esperemos que el 2021 sea el año de la regla en España y se comience así un cambio desde la raíz del problema para erradicar la pobreza menstrual por completo, sin quedarnos en acciones superficiales que únicamente palien algunas situaciones, pero que no lleguen a una eliminación completa de este hecho que afecta a la equidad y salud menstrual de toda persona menstruante.

Bibliografía

- ABBOTT, Gemma (25/08/18) «Let's make period poverty history» en *The Guardian*, Reino Unido. Disponible en: <https://www.theguardian.com/society/2018/aug/25/lets-make-period-poverty-history-girls-miss-school-sanitary-products> [Fecha de consulta: 21/05/20]
- ACTIONAID UK (2020a) *Chhaupadi and menstruation taboos*. Reino Unido. Disponible en: <https://www.actionaid.org.uk/about-us/what-we-do/womens-economic-empowerment/chhaupadi-and-menstruation-taboos> [Fecha de consulta: 21/05/20]
- (2020b) *Period poverty*. Reino Unido. Disponible en: <https://www.actionaid.org.uk/about-us/what-we-do/womens-economic-empowerment/period-poverty> [Fecha de consulta: 22/05/20]
- (2020c) *Periods and girls' education*. Reino Unido. Disponible en: <https://www.actionaid.org.uk/about-us/what-we-do/womens-economic-empowerment/periods-and-girls-education> [Fecha de consulta: 22/05/20]
- (2020d) *Periods in humanitarian disasters*. Reino Unido. Disponible en: <https://www.actionaid.org.uk/about-us/what-we-do/emergencies-disasters-humanitarian-response/periods-in-humanitarian-disasters> [Fecha de consulta: 24 /05/20]
- Agencias (10/03/21) «La Universidad de Vigo, pionera en España por dar gratis compresas y tampones» en *La Vanguardia*. España. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/vida/20210310/6266840/universidad-vigo-gratis-compresas-tampones-espana.html> [Fecha de consulta: 13/06/21]
- ALBIN, Danilo (03/06/21) «El Parlamento Vasco aprueba la primera iniciativa autonómica contra la “pobreza menstrual”» en *Público*. Bilbao. Disponible en: <https://www.publico.es/sociedad/parlamento-vasco-aprueba-primer-iniciativa-autonomica-pobreza-menstrual.html> [Fecha de consulta: 13/06/21]
- ALMA, Paloma (2020) *Cyclo. Tu menstruación sostenible y en positivo*, Barcelona: Montena, Penguin Random House
- BAKER, Claire (2020) *50 things you need to know about periods*, Londres: Pavilion.
- BARNETT, Emma (2019) *It's about bloody time. Period.*, Reino Unido: HQ
- BLANCO, Celia (2015) «Por un IVA del 4% para los productos de higiene femenina» en *Change.org*. Madrid, España. Disponible en: <https://www.change.org/p/queremos-un-iva-del-4-para-los-productos-de-higiene-femenina-tamponesal4> [Fecha de consulta: 13/06/21]
- BMA (2020) *Sanitary product provision for inpatients*. British Medical Association, Reino Unido. Disponible en: <https://www.bma.org.uk/what-we-do/population-health/womens-health/sanitary-product-provision-for-inpatients> [Fecha de consulta: 01/06/20]
- BOUJO, Saskia (2020) *This period in my life*, Reino Unido: Pensord Press
- BRIDEN, Lara (2015) *Period repair manual. Natural treatment for better hormones and better periods*, Reino Unido: Greenpeak Publishing, 2018, 2a ed.
- BYRNE, Natalie (2018) *Period.*, Reino Unido, Break the Habit Press, 2018, 2ª ed.
- COMPASSION UK (28/05/19) «Period poverty: tackling the menstruation taboo» en *Compassion UK*. Hampshire, Reino Unido. Disponible en: <https://www.compassionuk.org/blogs/period-poverty/> [Fecha de consulta: 06/06/20]

- CORYDON, Laura (2015) «Stop taxing periods. Period. #EndTamponTax» en *Change.org*. Disponible en: <https://www.change.org/p/george-osborne-stop-taxing-periods-period> [Fecha de consulta: 30/04/21]
- COSTELLO, Tara (2021) *Red moon gang. An inclusive guide to periods*, Munich: Prestel Verlag
- CRIADO PEREZ, Caroline (2019) *Invisible women. Exposing data bias in a world designed for men*, Londres: Chatto&Windus
- CROSS, Charlotte (15/03/18) «Period poverty: the women forced to choose between food and sanitary products» en *ITV news*. Reino Unido. Disponible en: <https://www.itv.com/news/central/2018-03-15/period-poverty-the-women-forced-to-choose-between-food-and-sanitary-products/> [Fecha de consulta: 06/06/20]
- DAHLQVIST, Anna (2019) *Es solo sangre. Rompiendo el tabú de la menstruación*, Barcelona: Navona
- DEPARTMENT FOR ECONOMY (2021) *Minister announces period poverty pilot project for NI's higher educational institutions*. Irlanda del Norte. Disponible en: <http://www.economy-ni.gov.uk/news/minister-announces-period-poverty-pilot-project-nis-higher-education-institutions> [Fecha de consulta: 18/06/21]
- DEPARTMENT FOR EDUCATION (2019) *Equalities Impact Assessment for the scheme to provide access to period products in education organisations in England*. Reino Unido. Disponible en: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/857867/200113_Equalities_Impact_Assessment_2_Period_Product_.pdf [Fecha de consulta: 18/06/21]
- (2019b) *Relationships Education, Relationships and Sex Education (RSE) and Health Education*. Reino Unido. Disponible en: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/908013/Relationships_Education_Relationships_and_Sex_Education_RSE_and_Health_Education.pdf [Fecha de consulta: 18/06/21]
- DEPARTMENT FOR EDUCATION (2020) *Weir outlines plans to end period poverty in schools*. Irlanda del Norte. Disponible en: <http://www.education-ni.gov.uk/news/weir-outlines-plans-end-period-poverty-schools> [Fecha de consulta: 18/06/21]
- ELSWORTHY, Emma (18/07/18) «Women who experience period poverty more likely to suffer anxiety or depression, study claims» en *Independent*. Reino Unido. Disponible en: <https://www.independent.co.uk/news/health/period-poverty-anxiety-depression-study-women-mental-health-sanitary-products-a8452581.html> [Fecha de consulta: 60/06/20]
- ENRIGHT, Lynn (2019) *Vagina. A re-education*, Londres: Allen&Unwin.
- EQUIPO 'EQUIDAD Y SALUD MENSTRUAL' (2021) *2 de cada 10 mujeres ha tenido dificultades económicas para comprar productos para la menstruación*. IDIAP Jordi Gol, España. Disponible en: <https://www.idiapjgol.org/index.php/es/actualidad/noticias/1396-estudio-equidad-y-salud-menstrual> [Fecha de consulta: 12/06/21]
- ESCAROLOTA (2019) *Así son nuestras reglas*, Cataluña: Pol.len edicions.
- España. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, de Jefatura del Estado [Internet]. Boletín Oficial del Estado, 10 de diciembre de 2013, núm. 295, pp. 97858 a 97921. Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/lo/2013/12/09/8> [Fecha de consulta: 18/05/21]

- España. Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, de Jefatura del Estado [Internet]. Boletín Oficial del Estado, 30 de diciembre de 2020, núm. 340, pp. 122868 a 122953. Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3> [Fecha de consulta: 18/05/21]
- FREE PERIODS. Disponible en: <https://www.freeperiods.org/> [Fecha de consulta: 21/05/20]
- GANDHI, Kiran (26/04/15) «Sisterhood blood and boobs at the London marathon 2015» en *Madame Gandhi*. Disponible en: <https://madamegandhi.blog/2015/04/26/sisterhood-blood-and-boobs-at-the-london-marathon-2015/> [Fecha de consulta: 22/05/20]
- GEORGE, Amika (31/03/17) «Free Menstrual Products For All Children On Free School Meals #FreePeriods» en *Change.org*, Londres, Reino Unido. Disponible en: <https://www.change.org/p/theresa-may-mp-free-menstrual-products-for-all-children-on-free-school-meals-freeperiods> [Fecha de consulta: 21/05/20]
- (08/01/19) «Girls are still missing school because of period poverty. There is an answer» en *The Guardian*, Reino Unido. Disponible en: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2019/jan/08/girls-school-period-poverty-scotland-free-menstrual-products-england-campaign> [Fecha de consulta: 21/05/20]
- (28/05/19) «The stigma over periods won't end until boys learn about them too» en *The Guardian*, Reino Unido. Disponible en: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2019/may/28/stigma-periods-boys-young-women-bullying-menstruation> [Fecha de consulta: 21/05/20]
- GHAFOOR, Salma (13/09/19) «Period poverty: a global issue that's local» en *North Wing Magazine*. Reino Unido. Disponible en: <https://northwingmagazine.com/2019/09/13/period-poverty-a-global-issue-thats-local/> [Fecha de consulta: 60/06/20]
- GHARIB, Malaka (31/12/15) *Why 2015 was the year of the period, and we don't mean punctuation*. Estados Unidos, NPR. <https://www.npr.org/sections/health-shots/2015/12/31/460726461/why-2015-was-the-year-of-the-period-and-we-dont-mean-punctuation?t=1590131970825> [Fecha de consulta: 07/05/21]
- GOBIERNO DE ESCOCIA (2021) *Period Products (Free Provision) (Scotland) Bill*. Escocia. Disponible en: <https://www.parliament.scot/bills-and-laws/bills/period-products-free-provision-scotland-bill> [Fecha de consulta: 18/06/21]
- GOBIERNO DE GALES (2012) *School toilets: Good practice for schools in Wales*. Gales. Disponible en: <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2018-03/school-toilets-good-practice-guidance-for-schools-in-wales.pdf> [Fecha de consulta: 18/06/21]
- (2018) *£1 million to tackle period poverty and dignity*. Gales. Disponible en: <https://gov.wales/ps1-million-tackle-period-poverty-and-dignity> [Fecha de consulta: 18/06/21]
- (2020) *Procurement Case Study: Period Poverty*. Gales. Disponible en: <https://gov.wales/procurement-case-study-period-poverty> [Fecha de consulta: 18/06/21]
- GOBIERNO DE REINO UNIDO (2018) *Women and girls set to benefit from £15 million Tampon Tax Fund*. Reino Unido. Disponible en: <https://www.gov.uk/government/news/women-and-girls-set-to-benefit-from-15-million-tampon-tax-fund> [Fecha de consulta: 18/06/21]
- (2020) *Period product scheme for schools and colleges in England*. Reino Unido. Disponible en: <https://www.gov.uk/government/publications/period-products-in-schools-and-colleges/period-product-scheme-for-schools-and-colleges-in-england> [Fecha de consulta: 21/05/20]

- GRAVELLE, Karen (1996) *The period book. A girl's guide to growing up*, Estados Unidos: Bloomsbury. 2017, Ed. revisada.
- GRAY, Emma (27/03/15) «The Removal Of Rupi Kaur's Instagram Photos Shows How Terrified We Are Of Periods» en *Huffpost*. Disponible en: https://www.huffpost.com/entry/rupi-kaur-period-instagram_n_6954898 [Fecha de consulta: 15/06/20]
- HANSARD (2016) *Public Bill Committees. Finance bill (fifth sitting)*. House of Commons, Reino Unido. Disponible en: <https://hansard.parliament.uk/Commons/2016-07-07/debates/1bee908c-e670-4284-bf7c-c7e87b631bf0/PublicBillCommittees> [Fecha de consulta: 18/06/21]
- (2017) *Sanitary products*. Volumen 624, Reino Unido. Disponible en: <https://hansard.parliament.uk/Commons/2017-03-30/debates/DAADA2FE-C533-4674-8137-104621BA79A1/SanitaryProducts?highlight=sanitary%20products#contribution-BAB56866-11C3-4800-B1AE-06640FB105B3> [Fecha de consulta: 02/05/21]
- HEWETT, Angela et al. (s.f.) *Evidencing and evaluating period poverty initiatives for impact*. Reino Unido: Plan International UK. Disponible en: <https://plan-uk.org/file/plan-uk-ltp-learning-briefing-4pdf/download?token=hvDAVcr> [Fecha de consulta: 01/06/2021]
- HILL, Maisie (2019) *Period Power*, Londres: Green Tree
- IRUSTA, Erika (2016) *Diario de un cuerpo*, Barcelona: Catedral
- IRUSTA, Erika (2018) *Yo menstrúo*, Barcelona: Catedral. 2019. 2ª ed.
- JACKSON, Gabrielle (2019) *Pain and prejudice. A call to arms for women and their bodies*, Reino Unido: Piatkus
- KEATMAN, Tracey; CAVILL, Sue y Thérèse MAHON (2018) *Menstrual hygiene management in schools in South Asia*. WaterAid, Unicef. Disponible en: <https://washmatters.wateraid.org/sites/g/files/jkxooof256/files/menstrual-hygiene-management-in-schools-in-south-asia---synthesis-report.pdf> [Fecha de consulta: 15/06/21]
- LENNON, Monica (2017) *Ending period poverty*. Disponible en: https://archive2021.parliament.scot/S5MembersBills/FINAL_Ending_Period_Poverty_consultation_document.pdf [Fecha de consulta: 15/06/2021]
- (05/01/18) «Period poverty can imprison women – and humiliate women prisoners» en *New Statesman*. Escocia. Disponible en: <https://www.newstatesman.com/politics/feminism/2018/01/period-poverty-can-imprison-women-and-humiliate-women-prisoners> [Fecha de consulta: 24/05/20]
- LONDON, Bianca (29/05/18) «This schoolgirl's open letter to Theresa May calling for free period products is pretty damn powerful» en *Glamour*. Disponible en: <https://www.glamourmagazine.co.uk/article/amika-george-open-letter-theresa-may> [Fecha de consulta 21/05/20]
- LOULAN, JoAnn y Bonnie WORTHEN (2001) *Period. A girl's guide*, Minnesota: Book Peddlers.
- LUSK-STOVER, Oni et al. (29/07/16) «La menstruación causa ausentismo escolar de las niñas en el mundo» en *World Bank Blog*. Disponible en: <https://blogs.worldbank.org/es/voices/la-menstruacion-causa-ausentismo-escolar-de-las-ninas-en-el-mundo> [Fecha de consulta: 24/05/20]
- MANTEIGA, Marcos (27/05/21) «Una alumna de O Milladoiro va a visibilizar en Naciones Unidas la pobreza menstrual» en *El Correo Gallego*. España. Disponible en:

<https://www.elcorreogallego.es/ocorreodaareadecompostela/una-alumna-de-o-milladoiro-va-a-visualizar-en-naciones-unidas-la-pobreza-menstrual-FX7808326> [Fecha de consulta: 13/06/21]

MATTHEWS-KING, Alex (03/03/19) «NHS hospitals told to provide free tampons in victory for period poverty campaigners» en *Independent*. Reino Unido. Disponible en: <https://www.independent.co.uk/news/health/nhs-period-poverty-tampons-sanitary-products-hospital-a8804356.html> [Fecha de consulta: 13/06/20]

MARKLE, Meghan (08/03/17) «How periods affect potential» en *Time*, EEUU. Disponible en: <https://time.com/4694568/meghan-markle-period-stigma/> [Fecha de consulta: el 22/06/20]

MARSH, Sarah (27/07/17) «Poverty ‘driving people to choose between eating or keeping clean’» en *The Guardian*, Reino Unido. Disponible en: <https://www.theguardian.com/society/2017/jul/27/poverty-driving-people-to-choose-between-eating-or-keeping-clean-in-kind-direct> [Fecha de consulta: 24/05/20]

MORGAN, Eleanor (2019) *Hormonal*, Reino Unido: Virago Press

MORTIMER, C. (21/03/16) «Tampon tax: David Cameron announces end of VAT on sanitary products in House of Commons» en *The Independent*. Disponible en: <https://www.independent.co.uk/news/uk/politics/tampon-tax-david-cameron-announces-end-vat-sanitary-products-house-commons-a6944371.html> [Fecha de consulta: 30/04/21]

MURPHY, Simon (13/04/19) «Period Poverty: Wales schoolgirls to be given free sanitary products» en *The Guardian*, Reino Unido. Disponible en: <https://www.theguardian.com/uk-news/2019/apr/13/period-poverty-wales-schoolgirls-to-be-given-free-sanitary-products> [Fecha de consulta: 21/05/20]

OKAMOTO, Nadya (2018) *Period Power. A manifesto for the menstrual movement*, Estados Unidos: Simon & Schuster BFR

OPPENHEIM, Maya (19/02/19) «Period poverty has caused more than quarter of women to miss work or school, poll finds» en *Independent*, Reino Unido. Disponible en: <https://www.independent.co.uk/news/uk/home-news/period-poverty-women-miss-school-work-office-money-sexism-a8786146.html> [Fecha de consulta: 14/06/20]

PEAT, Jack (07/03/2018) «Shocking report highlights extent of “period poverty” in Britain» en *The London Economic*, Londres. Disponible en: <https://www.thelondoneconomic.com/must-reads/shocking-report-highlights-extent-of-period-poverty-in-britain/07/03/> [Fecha de consulta: 06/06/20]

PECK, Tom (27/09/17) «Labour promises £10m to end ‘period poverty’» en *Independent*. Disponible en: <https://www.independent.co.uk/news/uk/politics/labour-conference-period-poverty-ps10m-angela-rayner-a7969326.html> [Fecha de consulta: 08/05/21]

PERIOD SPAIN (2020) «El 20% de mujeres en España padece pobreza menstrual» en *iHelp*, Barcelona. Disponible en: <https://ihelp.org.es/es/project/period-spain> [Fecha de consulta: 15/05/21]

PHILLIPS, Alexa (24/05/17) «1 in 4 UK women don’t understand their menstrual cycle» en *ActionAid UK*, Reino Unido. Disponible en <https://www.actionaid.org.uk/blog/news/2017/05/24/1-in-4-uk-women-dont-understand-their-menstrual-cycle> [Fecha de consulta: 21/05/20]

PIKE, Naomi (28/05/18) «The mayor of London pledges his support to end period poverty» en *Vogue*, Reino Unido. Disponible en: <https://www.vogue.co.uk/article/sadiq-khan-period-poverty-london-support> [Fecha de consulta: 21/05/20]

PINK PROTEST, The. Disponible en: <https://www.pinkprotest.org/> [Fecha de consulta 21/05/20]

- PLAN INTERNATIONAL UK (s.f.) *Our period emoji is appearing on phones!* Reino Unido. Disponible en: <https://plan-uk.org/act-for-girls/join-our-campaign-for-a-period-emoji> [Fecha de consulta: 22/05/20]
- (2017) *1 in 10 girls have been unable to afford sanitary wear, survey finds.* Reino Unido. Disponible en: <https://plan-uk.org/media-centre/1-in-10-girls-have-been-unable-to-afford-sanitary-wear-survey-finds> [Fecha de consulta: 08/05/21]
- (2018) *Break the barriers: girls' experiences of menstruation in the UK.* Reino Unido. Disponible en: <https://plan-uk.org/sites/default/files/Documents/Resources/plan-uk-act-for-girls-break-the-barriers-report-032018.pdf> [Fecha de consulta: 24/05/20]
- PUEYO BUSQUETS, Jordi (04/05/21) «Las trabajadoras del Ayuntamiento de Girona tendrán un permiso menstrual de ocho horas al mes» en *El País*. Barcelona. Disponible en: <https://elpais.com/espana/catalunya/2021-05-04/las-trabajadoras-del-ayuntamiento-de-girona-tendran-un-permiso-menstrual-de-ocho-horas-al-mes.html> [Fecha de consulta: 13/06/21]
- QUINT, Chella (s.f.) «Press release archive» en *#periodpositive*. Reino Unido. Disponible en: <https://periodpositive.wordpress.com/media/news/> [Fecha de consulta: 24/05/20]
- (s.f.) «Period Positive Menstruation Education Programme of Study en *#periodpositive*, Reino Unido. Disponible en: [Period Positive Menstruation Education Programme of Study – #periodpositive](https://periodpositive.wordpress.com/media/news/) [Fecha de consulta: 24/05/20]
- (2012) *Adventures in menstruating: Don't use shame to sell*, TEDxSheffield, Sheffield: YouTube. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=kce4VxEgTAM> [Fecha de consulta: 22/08/2020]
- (2016) «What if...? Menstruation Management» en *The Sex Education Supplement: The puberty issue* de The Sex Education Forum (2016). Disponible en: <https://www.sexeducationforum.org.uk/resources/teaching-resources/e-magazine-puberty-issue> [Fecha de consulta: 15/03/21]
- (05/18) «Exams shouldn't be a test of period poverty or a measure of menstrual taboos» en *#periodpositive*, Reino Unido. Disponible en: <https://periodpositive.com/media/news/> [Fecha de consulta: 25/05/21]
- (2021) *Own your period*, Londres: QED Publishing, (edición para revisión, prepublicación).
- RIVERA ANTARA, Daniela (05/03/19) «UK pledges £2m to help end stigma and shame of period poverty» en *The Guardian*, Reino Unido. Disponible en: <https://www.theguardian.com/global-development/2019/mar/05/uk-pledges-2m-to-help-end-stigma-and-shame-of-period-poverty> [Fecha de consulta: 21/05/20]
- ROMERO, Cristina y Francis MARÍN (2020) *El libro rojo de las niñas*, España: OB STARE. 2021, 4ª Ed.
- RUSSEL, Lucy (04/04/18) «Fighting period poverty's 'toxic trio'» en *Plan International UK*, Reino Unido. Disponible en: <https://plan-uk.org/blogs/fighting-period-povertys-toxic-trio> [Fecha de consulta: 21/05/20]
- RYAN, Frances (05/10/17) «Period poverty is leaving women such as Kerry isolated and ashamed» en *The Guardian*. Reino Unido. Disponible en: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2017/oct/05/period-poverty-women-sanitary-products> [Fecha de consulta: 24/05/20]
- SALVIA RIVERA, Anna (2012) *Viaje al ciclo menstrual*, Girona: Impremta Costa. 2019, 4ª ed.

- (2021) *Una nueva manera de menstruar*, España: Bruguera
- y Cristina TORRÓN (2020) *La regla mola, si sabes cómo funciona*, Barcelona: Penguin Random House, 2020, 5ª ed.
- SANZ, Xusa (2021) *La revolución de la menstruación. Todo lo que debes saber sobre la salud hormonal y el ciclo*, Barcelona: Planeta.
- SCOTTISH PARLIAMENT, THE (27/09/16) «Feminine Hygiene Products» en *Meeting of the Parliament*, session 5 (pp. 75-88). Disponible en: <https://www.trusselltrust.org/wp-content/uploads/sites/2/2017/12/Non-food-provision-in-The-Trussell-Trust-Network-in-Scotland.pdf> [Fecha de consulta: 04/05/21]
- SERRANO, Julia (2018) *Mamá, me ha venido la regla*, España: Arcopress.
- s.n. (23/03/18) «'Period poverty' tackled with £1m Welsh Government fund» en *BBC News*. Reino Unido. Disponible en: <https://www.bbc.com/news/uk-wales-politics-43513354> [Fecha de consulta: 15/11/20]
- s.n. (30/05/18) «Free sanitary products offered across Scotland for low-income women» en *Independent*, Reino Unido. Disponible en: <https://www.independent.co.uk/news/uk/home-news/sanitary-products-free-periods-tampons-scotland-aberdeen-a8376296.html> [Fecha de consulta: 13/06/20]
- STEINEM, Gloria (1978) «If men could menstruate» en *Ms. Magazine*, octubre. Disponible en: http://mylittleredbook.net/imcm_orig.pdf [Fecha de consulta: 22/05/20]
- (1978) «Si los hombres menstruaran» en *Taller de la Diosa*, 2012, <https://tallerladiosa.blogspot.com/2012/02/si-los-hombres-menstruaran-por-gloria.html> [Fecha de consulta: 07/09/20]
- STEWART, Heather (09/03/19) «Hammond to promise funds to end period poverty in English schools» en *The Guardian*, Reino Unido. Disponible en: <https://www.theguardian.com/society/2019/mar/09/period-poverty-english-schools-philip-hammond> [Fecha de consulta: 21/05/20]
- STYNES, Yumi y Dra. Melissa KANG (2019) ¡Hola menstruación!, Australia: Liana editorial
- THIÉBAUT, Élise (2018) *Esta es mi sangre. Pequeña historia de la(s) regla(s), de las que la tienen y de los que las marcan*, París: Hoja de Lata.
- TRUSSELL TRUST NETWORK, THE (2017) *Non-food provision in The Trussell Trust Network in Scotland*. Escocia. Disponible en: <https://www.trusselltrust.org/wp-content/uploads/sites/2/2017/12/Non-food-provision-in-The-Trussell-Trust-Network-in-Scotland.pdf> [Fecha de consulta: 04/05/21]
- TULL, Kerina (2019) *Period poverty impact on the economic empowerment of women*. K4D, Leeds. Disponible en: <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5c6e87b8ed915d4a32cf063a/period.pdf> [Fecha de consulta: 18/06/21]
- UNESCO (2013) *Girls' education – the facts*. Disponible en: https://en.unesco.org/gem-report/sites/default/files/Girls_fact_sheet.pdf [Fecha de consulta: 14/06/20]
- (2014) *Puberty education & menstrual hygiene management*. Francia. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000226792> [Fecha de consulta: 21/05/20]

WEISS-WOLF, Jennifer (2017) *Periods gone public. Taking a stand for menstrual equity*, Nueva York: Arcade Publishing

ZAMOLO, Lucía (2019) *El rojo es bello*, Barcelona: TakaTuka

Anexo I: Cuestionario para personas menstruantes (10-19 años) sobre la pobreza menstrual

Disponible en: <https://forms.gle/PNokCpQNpYz3TH478>

Este es un cuestionario para analizar la situación de España en torno a la pobreza menstrual.

La pobreza menstrual tiene 4 partes: 1. no tener acceso a productos menstruales (por situación económica); 2. no haber unos servicios (baños) suficientemente adecuados; 3. La falta de educación menstrual 4. el estigma y bulos sobre la menstruación en nuestra cultura, promovida también por los medios.

Todas las respuestas serán anónimas.

A – información sobre la persona participante

1. Edad
2. Localización - por ciudad y comunidad autónoma
3. Identidad –mujer, hombre, otre, no quiero decirlo
4. ¿Educación pública, concertada o privada? ¿Mixta o segregada?

B – Educación menstrual

5. ¿Sabías qué era la regla antes de comenzar a menstruar?
6. ¿Cómo te informaste sobre la menstruación? A. Tu madre B. Tu padre C. Tu hermana D. Tus abuelos E. Otro familiar F. Tu mejor amiga G. Tus compañeras de clase H. En una clase del colegio/instituto I. En una conversación con una profesora J. En el médico K. Libros L. Televisión o Radio M. Otro (especificar)
7. ¿Has tenido charlas educativas en tu colegio/instituto sobre el ciclo menstrual?
 - Si has respondido sí a la pregunta anterior, ¿eran para todes o solo para las chicas?
 - Si has respondido sí a la pregunta 7, ¿en qué curso(s)?

- Si has respondido sí a la pregunta 7, ¿quién las ofrecía? A. Una profesora del colegio B. La tutora C. Una compañía externa D. Una empresa de productos
 - Si has respondido sí a la pregunta 7, ¿te resultaron útiles? ¿por qué?
 - Si has respondido sí a la pregunta 7, ¿qué otras cosas te hubiera gustado aprender?
 - Si has respondido no a la pregunta 7, ¿crees que hubieran sido útiles?
 - Si has respondido no a la pregunta 7, ¿qué temas te gustaría que se trataran?
8. ¿Crees que conoces tu ciclo menstrual?
9. ¿Tienes información sobre enfermedades relacionadas con la menstruación (por ejemplo, endometriosis)? ¿cuáles?

C – Estigmas y mitos sobre la menstruación

10. ¿Conoces algún bulo/mentira sobre la menstruación? ¿Cuáles?
11. ¿Has escuchado estas frases alguna vez? (no te puedes bañar con la regla, la regla es algo sucio, solo las chicas tienen la regla, ...)
12. ¿Crees que la menstruación es algo sucio o que de asco?

D – SERVICIOS (BAÑOS y acceso a productos menstruales EN EL CENTRO EDUCATIVO)

13. ¿Te sientes cómoda/o en el colegio/instituto cuando tienes la regla?
14. ¿Los/as compañeros/as de clase hacen bromas o se burlan cuando alguien tiene la regla?
15. ¿Crees que la menstruación afecta a tu educación? ¿Cómo? A. Menor concentración B. Absentismo escolar C. Otros (especificar)
16. Marca todas las frases que sean correctas para ti. Cuando estoy con la regla.... a. me concentro menos b. estoy preocupada/o por si mancho / huele c. no voy a clase d. otros
17. Los baños de tu colegio/instituto, ¿disponen de productos menstruales (por ejemplo, tampones o compresas)? A. Sí, todos. B. Sí, algunos. C. No, pero puedo pedirlos en alguna parte del colegio, por ejemplo, en recepción. D. No, no hay productos disponibles.

- Si tu colegio/instituto dispone de productos, ¿de qué productos se trata? A. Compresas B. Tampones C. Kits de higiene D. Toallitas húmedas E. Otros (especificar)

18. Los baños de tu colegio/instituto, ¿disponen de papeleras para productos menstruales? A. Sí, todos. B. Sí, algunos C. No, pero hay una papelera común al lado de los lavabos D. No, no hay papeleras disponibles.

19. ¿Te ayudaría tener un lavabo dentro del cubículo?

20. ¿Crees que los baños de tu colegio/instituto están limpios?

21. ¿Hay jabón en los baños de tu colegio/instituto?

E – ACCESO A PRODUCTOS MENSTRUALES

22. ¿Qué productos menstruales conoces? A. Compresas B. Tampones C. Compresas reutilizables D. la copa menstrual E. bragas menstruales F. Otros (especificar)

23. ¿Cuánto dinero gastas al mes en productos menstruales (tú o tu familia)?

24. ¿Alguna vez no has podido permitirte productos menstruales?

25. ¿Alguna vez has tenido que pedir a tus amigas/os productos?

26. ¿Alguna vez has dejado de ir a tus clases por culpa de la regla? A. miedo a manchar la ropa. B. no tener productos. C. no permitirte salir en medio de clase D. Vergüenza E. Dolores F. Otros

- Si has respondido que sí a la pregunta anterior, ¿con qué frecuencia faltas al colegio/instituto? A. más de un día por menstruación B. Un día por menstruación C. A menudo, pero no con todas las menstruaciones D. Rara vez E. Una vez en toda mi etapa escolar F. Otro (especificar)

27. ¿Conoces a compañeras/os que no vayan a clase por tener la regla? A. Sí, varias B. Sí, una. C. No


28. ¿Crees que los productos menstruales deberían ser gratuitos para aquellas personas/hogares con un bajo sueldo? A. Sí. B. No C. No entiendo la pregunta

29. ¿Crees que los productos menstruales deberían estar libres de impuestos? A. Si B. No C. No sé qué son los impuestos

30. ¿Crees que los productos menstruales deberían ser gratuitos? A. Sí. B. No

La regla y el ciclo menstrual

¿Cuánto sabes sobre la menstruación?

 Bastante

 Un poco

 Nada

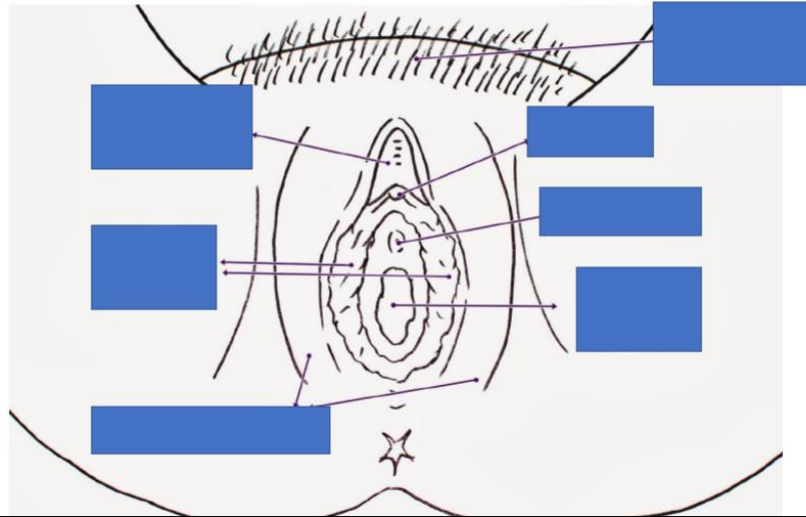
Señala dónde te encuentras en tu zona de confort al hablar sobre la regla



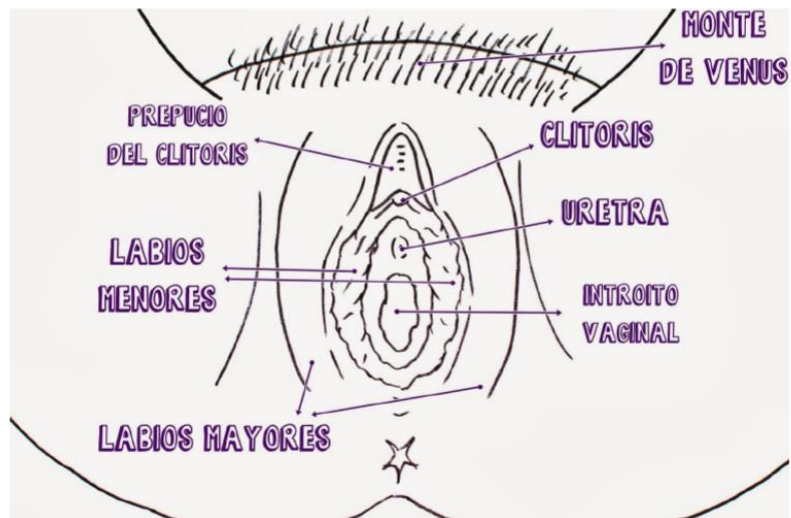
Hablemos del cuerpo

- ¿Cuál es la diferencia entre vulva y vagina?
- ¿Qué sabes del aparato genital femenino?

El aparato genital femenino exterior - VULVA



El aparato genital femenino exterior - VULVA

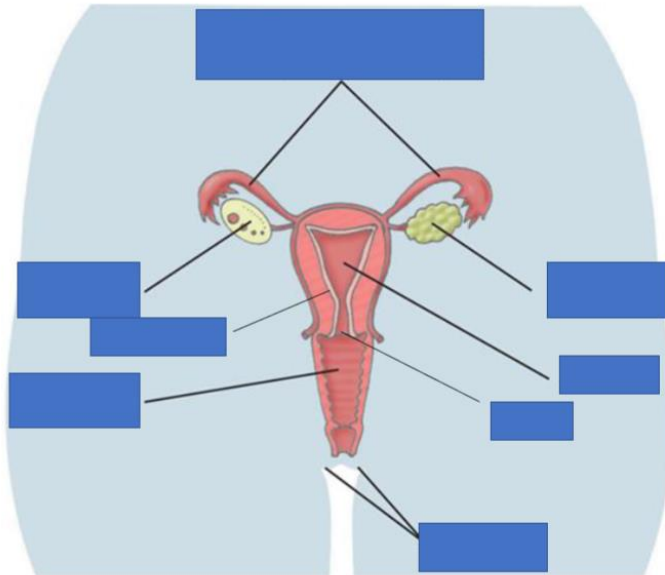


Cada vulva es diferente, única.

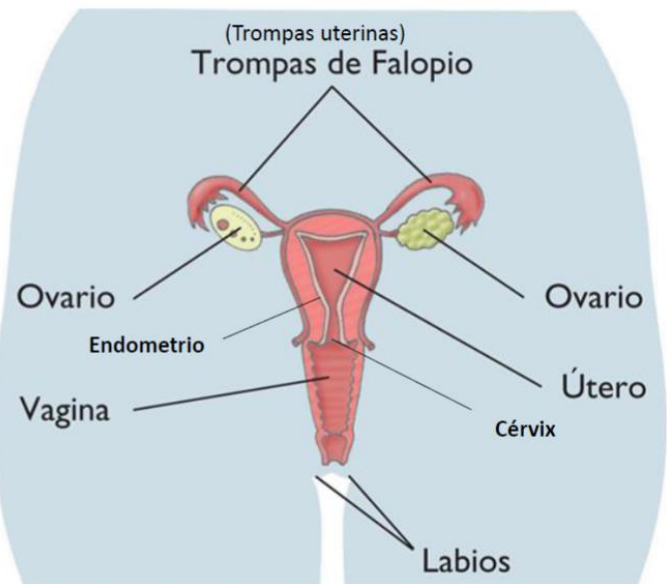


The Vulva Gallery

El aparato
genital
femenino
interno



El aparato
genital
femenino
interno



¿Qué es la regla / menstruación / periodo?

- La parte más visible del ciclo menstrual.
- Un sangrado vaginal con el que se expulsa el endometrio (y hormonas, etc.) para dar comienzo a un nuevo ciclo.
- ❖ La regla dura entre 3 y 7 días.
- ❖ No se sangra todo el tiempo, no es un chorro constante.
- ❖ En total se expulsan entre 25 y 80ml: unas 3 cucharadas.
- ❖ Tener algún malestar es común, pero no debe doler.

¿Cuándo se menstrúa?

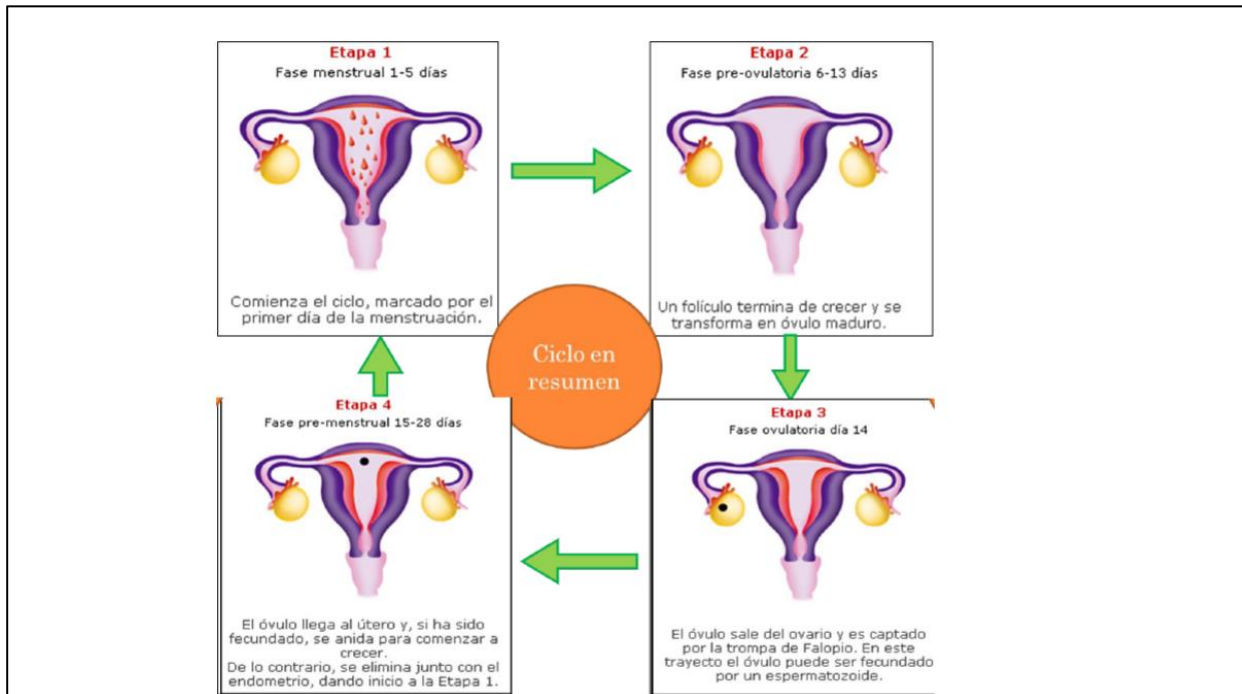
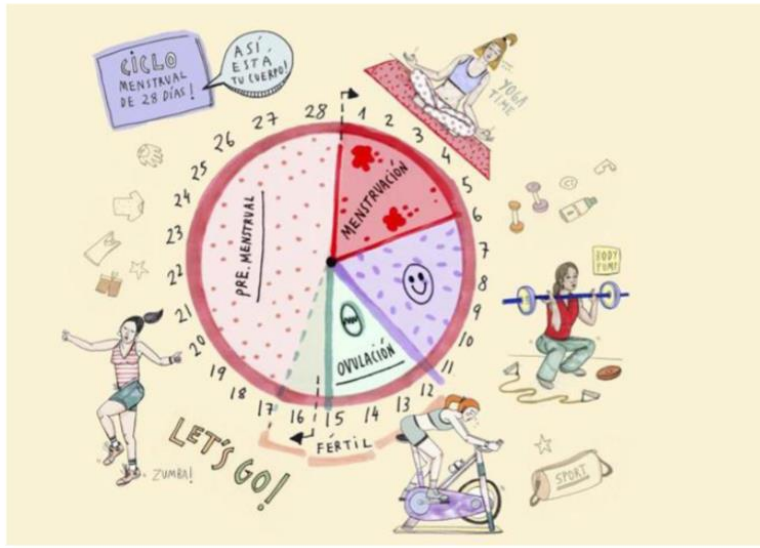
- Se menstrúa durante la etapa fértil de la vida.
- En la fase menstrual del ciclo (tiene 4 fases).

- ❖ La etapa fértil suele comenzar entre los 10 y 16 años.
- ❖ El ciclo suele durar entre 24 y 38 días.
- ❖ La primera menstruación se llama menarquia.
- ❖ Tras la última regla (entre 45 y 55 años) se entra en la menopausia.
- ❖ Durante el embarazo, el puerperio y la lactancia no se menstrua.
Cuando se toman anticonceptivos hormonales tampoco.

Y...

**¿Qué es el ciclo
menstrual?**

Y el ciclo menstrual.... ¿Qué es?



Y...

¿Cómo sé que me
va a venir la regla?

Cambios en el cuerpo antes de la menarquia

- Aparece el pezón mamario – 2 años antes
- Aparece pelo púbico - depende
- Aparece flujo vaginal – entre 6 meses y un año antes

- Ten un neceser en la mochila para estar preparada 😊

Y...

¿Qué hago cuando me venga la regla?

- DON'T PANIC!
- Estás preparada.
- Ya sabes qué te está pasando y sabes que es algo normal.
- Si estás en casa, habla con tus familiares y cuéntales.
- Si estás en el cole/insti, habla con una persona adulta de confianza o con una/o amiga/o.
- Si estás por la calle, no te preocupes. Entra a un bar, cafetería, tienda... y pide una compresa.

¿UNA QUÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉ?? Espera, enseguida te lo explico

¿DUELE?

- No debería doler, pero puede molestar.
- APLICA CALOR. Con una manta eléctrica, un saco de calor, con tus manos.
- BAILA. Haz movimientos circulares con la cadera, ayuda a relajar los músculos.
- RESPIRA Y RELÁJATE. Centra tu atención en qué le está pasando a tu cuerpo.
- DUERME, COME BIEN.
- SI DUELE, VE AL MÉDICO. PUEDE QUE HAYA ALGO QUE CAUSE EL DOLOR.

Productos menstruales

	EXTERNOS	INTERNOS
DESECHABLES		
REUTILIZABLES		

Productos menstruales

	EXTERNOS	INTERNOS
DESECHABLES	Compresas Salvaslips	Tampones
REUTILIZABLES	Compresas de tela Salvaslips de tela Bragas menstruales	Copa menstrual Disco menstrual Esponjas naturales Aplicador reutilizable

Productos menstruales – CÓMO SE USAN

	EXTERNOS – 6-8 horas	
DESECHABLES	Compresas Salvaslips	- despegar, pegar en la braga. Quitar y a la papelera. - despegar, pegar en la braga. Quitar y a la papelera.
REUTILIZABLES	Compresas de tela Salvaslips de tela Bragas menstruales	- atar con los clips. Quitar, lavar en agua fría y lavadora. - atar con los clips. Quitar, lavar en agua fría y lavadora. - poner y listo. Quitar, lavar en agua fría y lavadora.

Productos menstruales – CÓMO SE USAN

INTERNOS

Tampones: 4-6h max. ¡Es super importante cambiar antes de las 6 horas!

DESECHABLES

Copa menstrual: 12 horas.

Disco menstrual: 12 horas.

Esponjas naturales: no las recomiendo, propensa a infecciones.

REUTILIZABLES

Aplicador reutilizable: solo para poner el tampon (segundos)

MUCHAS VERDADES

- La regla NO es sucia, ni da asco. Es algo natural e indica que estás sana.
- Te puedes bañar, duchar, nadar, sumergirte.... ¡Sin problema!
- Se puede usar productos internos (tampones, copas,...) desde la primera regla.
- Puedes hacer mayonesa, puedes ayudar en el jardín,... todo lo que te apetezca.
- La regla no huele mal. Huele a hierro. Y no te huelen de lejos.
- No pasa nada si se te mancha la ropa.
- No es motivo de burla, risa, chistes, ni de dejar de hacer cosas.
- Te puedes quedar embarazada durante la menstruación.
- Antes de la regla y durante la regla puedes estar más cansada, tensa, molesta... es normal, no estás loca ni histérica. Si conoces tu cuerpo y tu ciclo, y lo escuchas, te sentirás mejor.

LECTURAS RECOMENDADAS



¿PREGUNTAS?

Señala dónde te encuentras en tu zona de confort al hablar sobre la regla



¿Cuánto sabes sobre la menstruación?

- Bastante
- Un poco
- Nada

¿Qué tal ha ido la charla?

- Ponle nota, del 1 al 5 (5 is best!)
- Algo que te ha gustado
- Un aspecto del que te gustaría aprender más
- Algo que se podría mejorar

Anexo III. Programación de educación menstrual

Esta programación fue escrita por Chella Quint y está disponible en inglés en la web *#periodpositive* (Quint, s.f.) Ha sido traducida y ligeramente adaptada para este trabajo:

Primer ciclo de Primaria

Habilidades

H1 saber nombrar los órganos sexuales externos usando la terminología correcta (en lugar de palabras coloquiales). Ej. Vulva, clítoris

Conocimiento

C1 A veces hay sangre que sale de la vagina de una persona y se llama periodo, menstruación o regla

C2 la menstruación puede ser gestionada con compresas de tela o de un solo uso, tampones, bragas menstruales, copas menstruales; puede que veas estos productos en tu casa o en el baño de otras personas

Entendimiento

E1 esta sangre no es una enfermedad ni una herida y no debe ser motivo de preocupación

E2 es algo que la mayor parte de las adolescentes, mujeres y cuerpos femeninos pueden hacer

E3 la menstruación es generalmente una forma de saber que el cuerpo está sano

E4 la menstruación normalmente para durante el embarazo porque la sangre ayuda a proteger al bebé que está creciendo

E5 la menstruación sale de la vagina, pero el pis sale de una abertura diferente

Segundo y Tercer ciclo de Primaria (todo lo anterior más lo que viene a continuación)

Habilidades

H1 puede etiquetar los órganos reproductivos internos en un diagrama: ovario, trompas uterinas/de Falopio, útero, cérvix, vagina

H2 puede poner las fases del ciclo menstrual en la secuencia correcta

H3 puede nombrar los 4 tipos de productos menstruales – internos, externos, desechables y reutilizables (o dentro, fuera, usar y tirar, seguir usando); puede usar la terminología correcta en vez de eufemismos

H4 puede escoger o recomendar diferentes productos menstruales para diferentes propósitos (ej. para nadar, para las vacaciones, opciones sostenibles, comodidad, precio, conveniencia, material, flujo)

Conocimiento

C1 la menstruación sucede una vez al mes más o menos y puede comenzar entre las edades de 9 y 12 años, antes para aquellas personas que empiezan pronto la pubertad-; algunas chicas puede que nunca menstrúen

C2 la primera menstruación se llama menarquia

C3 la menstruación sucede unas dos semanas después de la ovulación, que es cuando el óvulo sale del ovario

C4 al llegar a la edad de 50 años, más o menos, el cuerpo de las personas que menstrúan comenzará lentamente el proceso de no volver a tener reglas – esto se llama menopausia

Entendimiento

E1 la menstruación es uno de los signos de la pubertad para la mayor parte de las chicas

E2 la menstruación es parte del ciclo reproductivo, que es como el cuerpo adulto se prepara para tener bebés

E3 la madurez física no es un signo de madurez emocional, y las personas pueden decidir tener un bebé cuando sean mayores, pero la menstruación no significa que deben tener un bebé enseguida. No todo el mundo decide tener un bebé al hacerse mayor, y a veces no es posible, aunque lo quieran

E4 la menstruación es algo que algunas personas deciden mantener en privado, pero no tiene que ser un secreto – generalmente es saludable y normal

E5 si las reglas son muy doloras, abundantes o duran mucho tiempo, o si alguien tiene preocupaciones o dudas sobre estas, deberían pedir ayuda a sus padres, profesores o doctores

E6 burlarse o fastidiar a alguien por menstruar es acoso / bullying

Primer ciclo de Secundaria (basarse en Primaria, enlazar con el currículo de ciencias)

Habilidades

H1 puede etiquetar diagramas complejos de los órganos reproductivos y secuenciar el ciclo reproductivo

H2 puede nombrar las hormonas responsables de la ovulación y menstruación y trazar un ciclo a modo de ejemplo

H3 puede escoger o recomendar diferentes productos menstruales para diferentes propósitos (ej. Para nadar, de vacaciones, opciones ecológicas, comodidad) y puede gestionar su propia menstruación con seguridad (si menstrúan) o ayudar a otras personas (si no lo hacen). Ej. dónde y cómo gestionar la menstruación en diferentes situaciones y cómo usar o aconsejar a otras personas sobre productos y autocuidado

Conocimiento

C1 el ciclo menstrual dura alrededor de 28 días, pero un rango más amplio de 21-35 días es normal

C2 las señales de una menstruación sana y una no saludable (duración media del ciclo y cantidad de flujo, sangrado irregular o sangrado en medio del ciclo, variaciones en la sangre menstrual o tejido, SPM, rango de dolor)

C3 los síntomas de fibromas, ovarios poliquísticos (SOP), endometriosis, TDPM y cánceres relacionados con el útero.

C4 los signos de ovulación; las secreciones sanas y potencialmente malignas

C5 el rango de respuestas físicas y emocionales a la menstruación y consejos para el autocuidado en diferentes fases del ciclo

C6 ejemplos e historia de tabús menstruales

C7 cómo reconocer y desafiar los mensajes negativos sobre la menstruación

C8 el impacto medioambiental y económico de los productos menstruales desechables

Entendimiento

E1 no todas las personas menstrúan, aún si esperas que lo hagan – algunas personas no menstrúan si son trans, intersexo, tienen diferencias fisiológicas, problemas hormonales o han sufrido enfermedades o traumas que puedan detener la menstruación

E2 la mayor parte de las personas que menstrúan fueron asignadas género femenino al nacer y se identifican como mujeres, y algunas personas menstruantes se identifican como personas no-binarias o como hombres trans

E3 algunas personas sienten vergüenza o rabia sobre a la menstruación, algunas están muy orgullosas, algunas se sienten neutrales, y algunas personas puede que sientan estos sentimientos en diferentes momentos y en diferente medida

E4 parte del lenguaje e imágenes usadas para describir la menstruación contribuyen a los sentimientos de vergüenza menstrual

E5 los anuncios sobre productos menstrual pueden usar lenguaje vergonzoso para manipular a las consumidoras; los tabúes menstruales en los anuncios pueden ser desafiados / evitados

E6 parte de la historia de los tabúes menstruales proviene de creencias culturales, médicas y de mitos sobre la menstruación

E7 La vergüenza menstrual puede tener consecuencias negativas a la hora de diagnosticar enfermedades, pedir productos menstruales y sentirse seguro en público. Esta vergüenza se puede desafiar conociendo de dónde viene, obteniendo más datos sobre la menstruación y el ciclo menstrual, y adquiriendo seguridad en sí misma/o para hablar más abiertamente sobre la menstruación.

Segundo Ciclo de la ESO y Bachillerato (basarse en Primaria y Secundaria, enlazar con el currículo de ciencias)

Habilidades

H1 puede identificar las señales de la ovulación y enumerar métodos de anticonceptivos hormonales, cómo funcionan, y sus posibles efectos adversos y consideraciones para tener en cuenta

H2 puede identificar aspectos de la menopausia y perimenopausia

H3 puede navegar y solucionar situaciones inesperadas de gestión de la menstruación propia o de otras personas – ej. fugas, estar sin productos, menstruar durante un examen, pedir el diagnóstico de síntomas preocupantes

H4 puede sugerir o actuar qué decir a un profesional sanitario cuando se le presentan escenarios con síntomas o preocupaciones

Conocimiento

C1 la menstruación puede ser interrumpida por los anticonceptivos hormonales

C2 un resumen detallado de la fertilidad, infertilidad y concepción asistida

C3 la relación entre los tabúes menstruales históricos y actuales

C4 la relación entre los mensajes en los anuncios de productos menstruales históricos y actuales

C5 campañas actuales que desafían los tabúes menstruales y los problemas actuales relacionados con la justicia reproductiva a nivel mundial

Entendimiento

E1 la menstruación puede ser interrumpida con anticonceptivos hormonales, pero no usando métodos-barrera únicamente

E2 los anticonceptivos y la reproducción son cuestiones sobre consentimiento y acceso, y la elección es un Derecho Humano

E3 estar menstruando no es un signo definitivo de que no puedes quedarte embarazada

E4 algunas personas se encuentran bien durante sus ciclos, otras mal, otras neutralmente, y esto cambia a lo largo de la vida menovulatoria

E6 algunas personas disfrutan del sexo penetrativo y oral durante la menstruación y consienten a estos, otras personas no; es una elección

E7 el discurso mediático en torno a la menstruación en su mayoría mantiene tabúes, que pueden ser personificados en las personas que menstrúan; esto puede ser desafiado; estos desafíos y cambios están comenzando a ocurrir

E8 los tabúes menstruales pueden contribuir a crear barreras en torno al acceso a la salud reproductiva – puedes reivindicar el derecho a este acceso en nombre propio o en nombre de otras personas