

Bordado y experiencia menstrual: metodología participativa en jóvenes universitarias desde la Interculturalidad

Embroidery and menstrual experience: participatory methodology in university students from Interculturality

DOI: 10.61820/ha.2954-470X.1991

Miriam Sánchez Angeles

Universidad Iberoamericana
Ciudad de México, México
miriamsanchezangeles@gmail.com
ORCID: 0000-0002-0765-4483

Carolina Armenta Hurtarte

Universidad Iberoamericana
Ciudad de México, México
carolina.armenta@ibero.mx
ORCID: 0000-0002-0333-1134

Recibido: 14/07/2025

Aceptado: 20/10/2025

Universidad Autónoma de Querétaro
Licencia Creative Commons Attribution - NonCommercial ShareAlike 4.0
Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)



Resumen

El presente artículo expone los resultados preliminares de una investigación doctoral en Estudios Críticos de Género (DECG) sobre la experiencia menstrual de mujeres jóvenes de San Felipe del Progreso, Estado de México. Se destaca la menstruación como un fenómeno biológico, cultural y político. Se adoptó una metodología participativa centrada en un taller de bordado denominado Tejendo ciclos, dirigido a mujeres estudiantes universitarias en forma de estrategia para la investigación sensible y horizontal. El bordado se empleó como práctica feminista de resistencia, así como herramienta pedagógica que propicia la reflexión colectiva desde *la cuerpo* y la afectividad.

El taller permitió recuperar testimonios sobre las primeras experiencias menstruales, los mitos culturales, las estrategias de autocuidado y la percepción de la menstruación digna. Las participantes compartieron vivencias marcadas por el estigma, la desinformación y la violencia simbólica, así como prácticas de acompañamiento intergeneracional, educación afectiva y resignificación de *la cuerpo*. El bordado funcionó como medio para articular saberes personales, generar redes de apoyo y disputar sentidos hegemónicos en torno a la menstruación. Los resultados permiten concluir que las metodologías participativas como el bordado abren *espacios* para la agencia, el empoderamiento y la producción de conocimiento situado. Con ello se propicia una pedagogía del cuidado que posibilita la vivencia menstrual en una experiencia colectiva, política, liberadora, gozosa y alegre.

Palabras clave: bordado, menstruación, feminismos

Abstract

This paper presents the preliminary findings of a doctoral research project in Critical Gender Studies on the menstrual experiences of young and adult women from San Felipe del Progreso, Estado de Mexico. Menstruation is approached as a biological, cultural, and political phenomenon. A participatory methodology was adopted, centered on a textile workshop entitled Knitting Cycles, designed for university students as a sensitive and horizontal research strategy. Embroidery was employed both as a feminist practice of resistance and as a pedagogical tool that fosters collective reflection through the body and affectivity.

The workshop enabled the collection of testimonies related to first menstrual experiences, cultural myths, self-care strategies, and perceptions of dignified menstruation. Participants shared experiences shaped by stigma, misinformation, and symbolic violence, alongside practices of intergenerational support, affective education, and bodily re-signification. Embroidery functioned as a medium for articulating personal and communal knowledge, building support networks, and challenging hegemonic discourses surrounding menstruation. We conclude that participatory methodologies such as embroidery create spaces for agency, empowerment, and the production of situated knowledge. They foster a pedagogy of care that transforms the menstrual experience into a collective, political, liberating, joyful, and empowering event.

Keywords: embroidery, menstruation, feminisms

Introducción

De acuerdo con información del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (2020), la menstruación consiste en un proceso en el que:

el útero se recubre de sangre y otros tejidos para albergar al óvulo; cuando este no es fecundado, la cubierta interior de sangre y tejidos, conocida como endometrio, se desprende del útero y sale por la vagina. Es completamente normal que este sangrado tenga diferentes colores, desde un rojo brillante, rosa claro o incluso marrón o café. Esto dura entre 4 a 7 días y usualmente sucede cada 28 a 30 días (aunque dependiendo de cada persona puede ser cada más o menos días) (p. 28).

Este ciclo constituye una parte de la cotidianidad de las mujeres, no obstante, el tipo de sangre que se expulsa no es igual que la sangre de *la cuerpo*¹ y tampoco recibe el mismo tratamiento. Con esta idea se puede considerar que la menstruación es un tema que va más allá de la sangre como fluido; es un tema cargado de significados culturalmente transmitidos, significados que no son universales, permanentes y que pueden transformarse.

¹ Aquí se hará uso de la feminización de algunos términos para dar evidencia de las fracturas discursivas que se pueden hacer a la hegemonía lingüística que se ha caracterizado por poner al hombre como referente universal de la construcción de saberes y conocimientos.

De acuerdo con datos del último censo de población del Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (2023, p. 3), en México somos 64 540 630 mujeres lo que representa el 51.2% de la población. De este grupo, al menos un 62% se encuentra en edad menstruante y por ello es importante trabajar en políticas públicas, programas y acciones específicas para gestionar las demandas de las mujeres. De esta manera, se contribuiría a fortalecer la agencia de la experiencia menstrual.

En consonancia con la información de UNICEF México (2025), existen múltiples retos para abordar este tema en el país. Al menos el “43% de niñas y adolescentes en México prefieren quedarse en casa que ir a la escuela durante su periodo menstrual” (párr. 1). Además, únicamente el 5% de las infancias y adolescencias cuenta con conocimientos precisos sobre la menstruación, y solo el 5% de los padres/madres tienen pláticas con sus hijas sobre el tema.

De acuerdo con información del INEGI (2022, p. 2) en el país 18.9 millones de los habitantes son niñas y adolescentes (de 0 a 17 años), lo que equivale al 49.3% de la población en ese rango de edad. A ellas, como a muchas otras personas se les divulga información sobre la menstruación que resulta limitada. Por ejemplo, revisando el libro de Ciencias Naturales de quinto de primaria editado por la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2021) resulta interesante que la menstruación se menciona como un proceso orgánico en donde “las mujeres siguen con sus actividades cotidianas de manera normal” (pp. 38 y 39). En la página de la Secretaría de Salud existe una entrada mucho más alentadora sobre el tema, en donde se hace invitación a padres y madres para estar “pendientes de los cambios físicos de sus hijas” (Secretaría de Salud, 2017, párr. 5).

Sumado a lo anterior, en el año 2023 se comenzó la distribución de una nueva serie de libros de texto gratuitos para la educación básica, los cuales incorporan reformas significativas en el marco de la Nueva Escuela Mexicana. Dichos materiales, disponibles en el portal de la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos (CONALITEG)², introducen temas orientados a la comprensión crítica de la vida cotidiana, la diversidad y los derechos humanos. En los volúmenes titulados *Nuestros saberes* (CONALITEG, 2023), que abarcan los seis grados de educación primaria, se identifican contenidos que buscan fortalecer la formación integral del estudiantado. Sin embargo, al realizar una revisión de

² Para consultar el material, se puede ingresar al siguiente enlace: https://libros.conaliteg.gob.mx/primaria_2023.html

los textos, se observa que el tema de la menstruación aparece por primera vez hasta el cuarto grado, limitado a una explicación biológica del ciclo y su función reproductiva, presentada en términos de control y fertilidad.

Esta representación evidencia la ausencia de un enfoque de menstruación digna, entendido como el derecho de todas las personas menstruantes a vivir este proceso en condiciones de salud, higiene, información, libertad y sin estigma. Desde esta perspectiva, se vuelve urgente promover una mirada educativa más amplia e incluyente que supere las visiones biomédicas y moralizantes, incorporando dimensiones sociales, culturales y de equidad de género. Por ello, desde este enfoque, es pertinente complementar los contenidos escolares con materiales pedagógicos alternativos que permitan abordar la menstruación como una experiencia corporal, emocional y política, vinculada con la justicia menstrual y la educación para la igualdad.

Otro tema importante es que la menstruación es también un proceso biológico natural. No obstante, en el imaginario social se han perpetuado ideas vinculadas al estigma, tabú y desinformación. Debido a esto último, han incrementado de forma significativa las barreras en el acceso a productos de gestión menstrual, las modificaciones en materia de educación menstrual y la garantía de entornos seguros e higiénicos para gestionar la menstruación de manera digna.

En México, como en muchas otras partes del mundo, la denominada “pobreza menstrual” (ONU Mujeres, 2025) se destaca como uno de los principales retos. Este término hace alusión a la dificultad (o incapacidad) de acceder a productos de gestión menstrual debido a múltiples factores de los que destacan los económicos. Esta vulnerabilidad puede llevar a consecuencias en la salud, educación y bienestar general de las mujeres. La falta de productos, además, tiene impactos en la asistencia escolar, la participación laboral y la realización de actividades cotidianas, volviéndose un ciclo que perpetúa ciclos de desigualdad.

La intersección de estos elementos permite generar *espacios* colaborativas en donde se reflexiona sobre *la cuerpa* de las mujeres haciendo uso de otras formas de conocimiento, de hablar de sus experiencias, de sus representaciones y de la posibilidad de ver a la menstruación como el elemento político feminista que abona a repensarnos. Dicha representación se haría desde las demandas que se pueden colocar en *la espacio social* (escuela, trabajo, familia, medios de comunicación, comunidades, entre otras). Entonces, existe la posibilidad de manifestación desde otros lugares de enunciación.

En el desarrollo de la investigación, fue posible identificar la relevancia de explorar “otros lugares” como *espacios* alternativas que permitieran la implementación de técnicas orientadas a generar un ambiente relajado y seguro para compartir testimonios. Existen múltiples actividades para alcanzar estas áreas de cuidado, donde se puede colaborar (en este caso con jóvenes y mujeres) desde lugares de enunciación horizontales y empáticos.

En el rastreo de estas posibilidades resultó realmente motivador leer que el bordado o también nombrado “activismo textil” (Sánchez-Aldana *et al.*, 2019) se ha constituido como un lugar de producción material que cristaliza diversas posturas feministas, desbordando la idea de que es solo un “pasatiempo” de mujeres. Al respecto del bordado como práctica de mujeres que representa resistencia, la historia demuestra que *las espacios de mujeres* han existido no únicamente en tiempos de paz y como lugares de dispersión, sino que también se han forjado pese a conflictos; como guerras en zonas de lucha por los derechos de la humanidad.

Zarrelli (2022) plantea un caso particular de lo anterior, pues menciona que existe evidencia de que el *knitting* (tejido de punto) se vinculó al espionaje durante la ocupación alemana durante la Segunda Guerra Mundial. Según la autora, esto se puede apreciar en diversos productos como suéteres, bordados o incluso tapetes que eran elaborados con minuciosos mensajes para contribuir a la transmisión de mensajes. Adlington (2015) incluso menciona que los patrones de ropa se dan por sentado, pero pueden representar muchas cosas. Nuestra ropa constituye el

elemento más íntimo que poseemos y paradójicamente es el más público. *Íntimo* porque es lo más cercano a nuestra piel, absorbiendo secreciones, perfumes, recogiendo caspa, cubriendo o revelando un disfraz que dicta nuestro gusto cultural o personal. *Público* porque frecuentemente es lo primero que las personas notan sobre nosotros. La ropa revela una asombrosa cantidad de información sobre nuestro género, cultura, clase social, profesión, estatus, moralidad y creatividad (Adlington, 2015, p. VII).

Los diversos lenguajes generados para transmitir mensajes eran cuidadosamente adaptados a las múltiples formas de creación en *espacias de mujeres*. El sistema decimal de Dewey, el código morse, el sistema de programación binario usado en computadoras y muchas otras formas de comunicación servían para esta interesante forma de *espionaje bordado*.

Particularmente en la cultura anglosajona el término *knitivism* (Springgay, 2010), que puede vincularse específicamente al tejido de punto como forma de activismo se ha convertido en una categoría para los feminismos, donde la diversidad de mujeres que se reúnen puede compartir vivencias. Además de expresarse, este grupo de mujeres tejedoras encuentra *espacias* de recreación, desahogo y complicidad; así como la transmisión y la generación de conocimiento desde otras epistemologías no necesariamente académicas.

Springgay (2010) relata que su experiencia como profesora de dos programas (educación y estudios de la mujer) la llevó a este lugar de creación de conocimiento diferente en lo que ella titula como las *pedagogías del tacto*. La autora narra cómo incorporó esta práctica a sus clases en los estudios de la mujer, al igual que la manera en que se enfrentó con diversos desafíos para romper el estereotipo de que el *knitting* constituye una actividad femenina de *la espacia privada y doméstica*. Las diversas experiencias con las que pudo encontrarse, incluida la negativa de algunas personas por sumarse a esta actividad, le permitieron ver cómo surgen los estándares con las que las propias mujeres se someten a una evaluación constantemente. Para esta autora resultó interesante ver como existían alumnas que abrazaban la imperfección de sus puntadas mientras una de sus estudiantes no fue capaz de moverse más allá de los “límites de la perfección, una condición reforzada a través de normativas desencarnadas de la educación que se enfoca a la memorización, los estándares y la adquisición de habilidades” (Springgay, 2010, p. 117).

En otro artículo de esta misma autora, se relata cómo esta práctica fue llevada a un curso, mismo que más adelante se constituyó en un club de bordado dentro de la Universidad de Pennsylvania como una novedosa práctica pedagógica. En el club, las mujeres pusieron en evidencia que incluso estas actividades constituyen *espacias* de privilegio, ya que no todas las pueden costear debido a “la distribución desigual de la riqueza en la que tejer a mano es también una forma de trabajo mal pagado o un medio para ahorrar dinero en ropa” (Springgay et al. 2011, p. 609).

Si bien se dispone de estos antecedentes internacionales, es importante evidenciar que esta idea occidentalizada y anglosajona no debe ser la única forma de ver el conocimiento sobre el bordado. Las experiencias en América Latina y el Caribe también resultan valiosas para mostrar de que existen otros lugares de enunciación y trabajo de mujeres que incorporan esta actividad como forma de resistencia.

En nuestras latitudes, los activismos textiles; por ejemplo, se han podido manifestar en diversos momentos, como los nombrados *Costureros de la memoria* en el que se alzan denuncias y se enuncian injusticias en momentos de guerra o conflictos armados. El caso de Chile con las *arpilleras* y sus formas de manifestarse contra los 17 años de dictadura militar de Augusto Pinochet. También existen las mujeres organizadas en Guatemala con el *Movimiento Nacional de Tejedoras Ruchajixik ri qana'ojbal* cuyo lema 'los tejidos son los libros que la Colonia no pudo quemar'. A parte de estos ejemplos, hay otros que se han posicionado como iniciativas, llegando incluso a movilizarse para incentivar leyes que protejan su producción intelectual colectiva, tanto de los tejidos como de los conocimientos ancestrales.

En México existe el Movimiento Nacional de Tejedoras (MNT) que se encarga de proteger la propiedad intelectual colectiva sobre las creaciones textiles de las comunidades indígenas del territorio nacional. Su lucha busca una legislación que proteja sus diseños y conocimientos ancestrales; además de que esta acción supondría la autonomía económica al comercializar de forma justa sus productos. Particularmente el tema de la apropiación cultural y la explotación comercial de sus creaciones por parte de empresas y de diseñadores/as resulta en un tópico de discusión bastante presente. De igual forma estas mujeres organizadas han creado redes de apoyo en colectivas para compartir conocimientos, fortalecer la identidad y encontrar soluciones comunitarias a los diversos obstáculos a los que se enfrentan.

Esta idea de *comunidad que teje* ha sido igualmente utilizada en la recién creada Red Nacional de Tejedoras de la Patria, que fue impulsada por el gobierno federal encabezado por la Dra. Claudia Sheinbaum Pardo (Gobierno de México, 2025). Esta red pretende concentrar una serie de acciones encaminadas a convocar a mujeres para que incidan en la transformación de sus comunidades incluida la difusión de atención y programas que existen para las mujeres. Otras labores

se enfocan en la creación de 678 Centros Libertad, Igualdad, Bienestar, Redes y Emancipación (LIBRE) para las mujeres, el fortalecimiento de la Línea de las Mujeres y la conformación de las Abogadas de las Mujeres en el país.

Con estos antecedentes y enmarcando la actividad en las conmemoraciones del 25N durante noviembre del 2024, se lanzó una convocatoria en la Universidad Intercultural del Estado de México (San Felipe del Progreso) para comenzar a reflexionar con las estudiantes sobre la menstruación a través del bordado. El taller se tituló Tejiendo ciclos: creación de úteros de fieltro y reflexión sobre la menstruación. Las reflexiones derivadas de esta práctica se relatan en los siguientes apartados.

I. Metodología

El presente estudio forma parte de una investigación doctoral en Estudios Críticos de Género de la Universidad Iberoamericana CDMX que se titula *La sangre menstrual: experiencias de jóvenes de San Felipe del Progreso del Estado de México*. El objetivo de la investigación fue conocer las experiencias del proceso de menstruación de estos grupos de mujeres pertenecientes a San Felipe del Progreso en el Estado de México.

La investigación busca avanzar hacia una conceptualización que trascienda la perspectiva de la menstruación como un evento meramente orgánico, incorporando dimensiones sociales, culturales y políticas. De igual modo, se pretende desmontar la idea de que existe una *normalidad menstrual* que, como idea, impera sobre la diversidad de experiencias de las mujeres, pues este suceso impacta de forma diferenciada a quienes les sucede, a la vez que, quienes las acompañan, generan diferentes creencias sobre la menstruación.

El estudio parte de la noción de que las experiencias menstruales no son iguales entre las mujeres, pues son atravesadas por diversas desigualdades que las colocan en posiciones diferenciadas dependiendo de múltiples elementos estructurales como el acceso a información y recursos, al igual que al acompañamiento tanto personal como del sistema de salud y educativo. Es por lo que, reconocer la variedad de vivencias resulta una premisa valiosa para este trabajo.

La investigación se enmarca en una ruta cualitativa, que de acuerdo con Creswell (2013), “comienza con suposiciones y el uso de marcos interpretativos/teóricos que informan el estudio de problemas de investigación que abordan

el significado que los individuos o grupos atribuyen a un problema social o humano” (p. 44). De acuerdo con la naturaleza o profundidad del estudio, se realizó un trabajo exploratorio cuyo objetivo es “examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes” (Batthyány y Cabrera, 2011, p. 33). Además, Cornwall y Jewkes (1995) mencionan que la metodología participativa, misma que se empleó en el estudio, consiste en un enfoque de investigación de abajo hacia arriba que “teóricamente se sitúa en el nivel colegiado de la participación de las personas en los proyectos” (p. 1669).

Las metodologías participativas son enfoques de investigación que buscan involucrar activamente a las personas en el proceso, generando asociaciones entre quienes investigan y las partes interesadas (las personas de una comunidad, las personas con conocimientos específicos y personas con experiencias vividas). Este tipo de metodología promueve la colaboración, el diálogo y el intercambio de conocimientos/saberes. Al mirar esta posibilidad como una ruta de investigación, entonces es posible ver que se caracteriza por la priorización de la experiencia y la perspectiva de las personas que son el foco de nuevos conocimientos, fomentando un aprendizaje colaborativo. Por supuesto, esto no mantiene ajenos a quienes investigan, pero no los coloca como el centro del trabajo de investigación, ya que reconoce sus habilidades de escucha activa y su propia disposición a construir lugares horizontales y comunitarios.

Para esta actividad se llevó a cabo un taller de bordado enmarcado en las conmemoraciones del 25N Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer y se difundió con un cartel que fue pegado en algunos lugares de la Universidad (ver Figura 1). En el cartel se incluyó un código QR que direccionaba a un Google Forms que fungía como registro al taller y que incluía un aviso de privacidad y un consentimiento informado, además de algunas preguntas sociodemográficas sobre las posibles participantes. El formulario se mantuvo abierto durante el periodo que comprendió el lunes 4 de noviembre y cerró el mismo día del evento (14 de noviembre). Se recibieron 10 respuestas de personas interesadas que manifestaron su voluntad de incorporarse a esta actividad.

Figura 1. Cartel de Taller (2025), elaboración propia.



La población de estudio se conformó por toda la comunidad estudiantil de género femenino inscrita durante el semestre 2024B en la Universidad Intercultural del Estado de México. Esto llevó a plantear un muestreo no probabilístico intencionado por conveniencia que, de acuerdo con Stewart (2025), a veces es conocido como muestreo por disponibilidad, cuya técnica se basa en que las personas participantes se seleccionan en función de su disposición y proximidad al investigador. Al priorizar la facilidad de acceso sobre la aleatoriedad, por lo que difiere significativamente del muestreo aleatorio, en el que todo individuo de la población objetivo tiene las mismas oportunidades de formar parte del estudio. A partir de la convocatoria publicada, únicamente 16 alumnas llenaron el formulario y se sumaron en la sede propuesta el día de la actividad.

Se hizo uso de la técnica de grupo focal que, de acuerdo con Hamui-Sutton y Varela-Ruiz (2013), es un “espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos” (p. 56). Al ser una técnica que se centra en los testimonios de las personas, en una temática específica y preguntas planteadas a través de una guía de entrevista, resultó en la mejor elección para la investigación.

Al comenzar el taller, se indicó la dinámica respecto al tiempo y la grabación de la actividad. Al término, las grabaciones fueron copiadas al equipo de cómputo y se realizaron dos procesos de transcripción. Primero, se activó el dictado de Microsoft Word y, en un segundo paso se repetía la grabación para hacer las correcciones en el dictado, al igual que para ajustar los formatos y colocar los códigos de las participantes. Para ello, se eligió como clave la hora de la realización de la entrevista.

Respecto al análisis de las entrevistas, se tomaron como base las recomendaciones de la teoría fundamentada. Este tipo de revisión basada en la Teoría Fundamentada o *Grounded Theory*, consiste en aplicar un método sistemático y flexible que permite generar teoría a partir de datos cualitativos (como las entrevistas) mediante un proceso inductivo. Para el procesamiento de esta actividad la transcripción se analizó con el programa Atlas.ti Versión 25.0.1 (32922).

II. Resultados

La presente sección expone los resultados del taller Tejiendo ciclos, una experiencia de investigación-creación basada en metodologías sensibles y horizontales. Este espacio, dirigido a estudiantes universitarias (todas mujeres), tuvo como propósito explorar las experiencias corporales, emocionales y simbólicas en torno a la menstruación a través del bordado como práctica reflexiva y colectiva. Lejos de concebirse como una actividad meramente artesanal, el taller se realizó considerándose como un dispositivo de diálogo, memoria y cuidado, donde las participantes hilvanaron relatos personales y significados compartidos sobre sus vivencias menstruales. Desde la escucha activa y la construcción horizontal del conocimiento, Tejiendo ciclos permitió visibilizar las narrativas silenciadas, al mismo tiempo que ayudó a resignificar la menstruación como un acto político y de dignidad, enmarcado en los principios de la investigación feminista que reconoce la corporalidad, la afectividad y la creatividad como fuentes legítimas de saber. Como actividad previa se activó un registro vía Google Forms para que las alumnas interesadas fueran inscribiéndose (Ver Figura 2).

Figura 2. Formulario de inscripción al taller (2025), elaboración propia.



Sección 1 de 4

Taller "Tejiendo Ciclos: creación de úteros en fieltro y reflexión sobre la menstruación" × ⋮

B I U 🔗 ✖

Guía paso a paso para diseñar y elaborar tu propio útero de fieltro, con libertad creativa. No solo buscamos una experiencia artística, sino también una oportunidad para reflexionar sobre la menstruación.

Te pediremos tu correo y nombre como forma de confirmar tu asistencia y disponer de tu material para la práctica.

En el curso se te otorgará un paquete con todo el material (Molde, fieltros de colores, relleno, pegamento para tela). Te sugerimos traer tijeras y si así lo deseas aguja e hilo.

Los resultados de este sondeo previo arrojaron los siguientes resultados que se consideran relevantes. Todas las mujeres inscritas reportaron estar estudiando la Licenciatura de Arte y Diseño Intercultural; seis de ellas estaban inscritas en el séptimo semestre y las cuatro restantes en el tercer semestre. Todas ellas reportaron que al menos en una ocasión han menstruado durante su ciclo de vida. Por otro lado, algo que fue interesante consistió en indagar la razón por la que estaban interesadas en el taller, en donde se obtuvieron las siguientes respuestas (Ver Tabla 1):

Tabla 1. *¿Por qué te interesaste en el taller? (2025), elaboración propia a partir de la Base de Datos.*

No	Respuesta
1	Hablar sobre la menstruación es importante por varios motivos: Al hablar de la menstruación de manera abierta, se rompe con el tabú de que es un tema incómodo o vergonzoso. Es una oportunidad para compartir experiencias y corregir información inexacta o falsa. Puede ayudar a que la sociedad evolucione y deje de utilizarla como excusa para maltratar a las mujeres y niñas. Mejorar la higiene menstrual (los cuidados necesarios para estar cómodas).
2	Para compartir experiencias y estar más informada.
3	Por el tema.
4	Por el tema.
5	Quisiera realizar obra artística sobre la menstruación. Es una buena oportunidad de aprendizaje y reflexión al compartir anécdotas o simplemente escuchar a lxs demás y tener un espacio de comunicación que genere un ambiente seguro y cómodo.
6	Creo que es un tema que es algo muy normal dentro del cuerpo de la mujer, sin embargo aún existe un tabú muy grande.
7	Me gusta la experiencia que me puede brindar el taller.
8	Me llama la atención compartir las experiencias y sentires de este proceso natural, así como el intercambio de ideas, opiniones y creencias que conlleva el ser una persona menstruante.
9	Quiero conocer más acerca de mi cuerpo.
10	Porque me gustaría explorar la relación entre la creación textil y el ciclo menstrual.

A partir de este registro, la actividad se desarrolló en la Universidad Intercultural del Estado de México (San Felipe del Progreso) el día 14 de noviembre. Para llevar a cabo el trabajo, se designó el Taller de Textiles de la institución que consiste en un salón donde se concentran diversas tecnologías para aprender múltiples técnicas como se puede observar en la siguiente imagen panorámica (ver Figura 3).

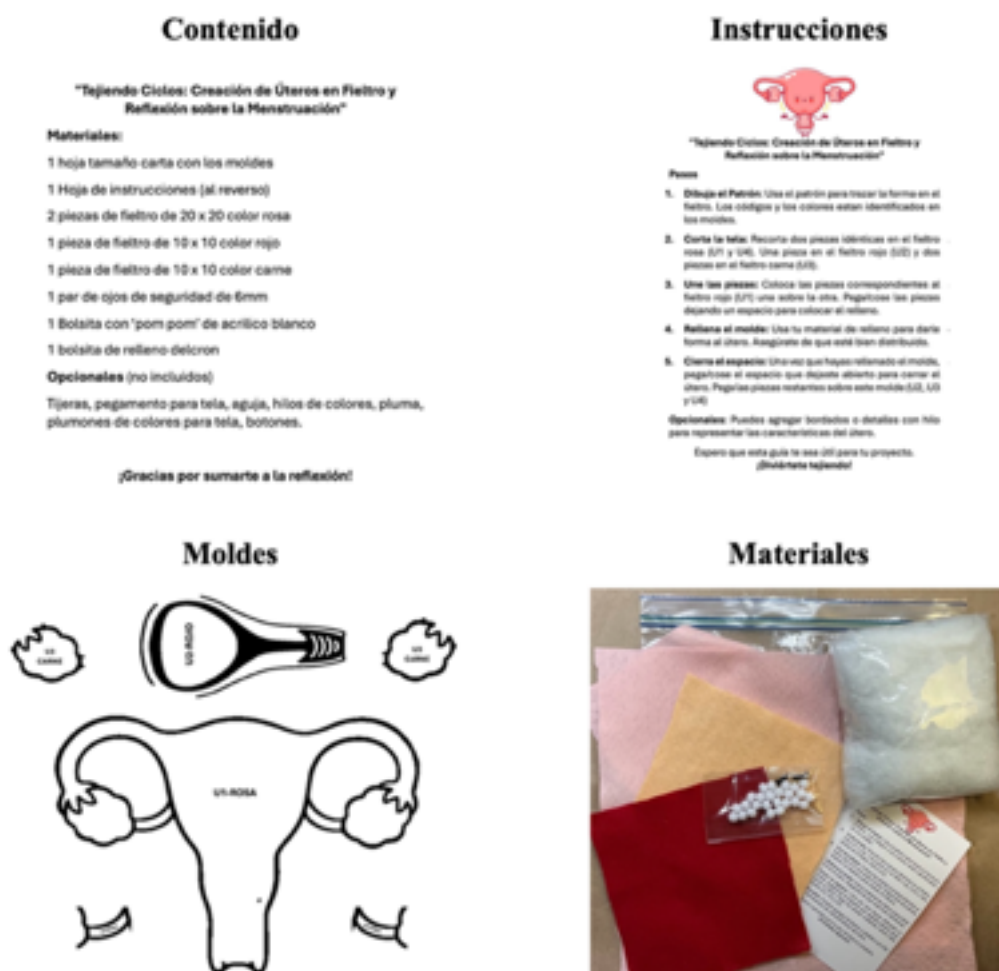
Figura 3. *Taller de Textiles. Universidad Intercultural del Estado de México San Felipe del Progreso (2025), elaboración propia.*



Nota: Todas las imágenes en este artículo fueron tomadas por las autoras.

El equipo organizador arribó a la sede 30 minutos antes con el propósito de preparar los materiales y familiarizarse con el espacio asignado. Se dispuso el servicio de cafetería para las asistentes con un estimado de 30 personas, pues se consideró que en estos lugares de encuentro entre mujeres es posible conseguir *espacios amenos*, divertidos y gozosos. Siguiendo esta idea, se pretendía lograr un área óptima en la que fuera posible el esparcimiento, encontrar y tener la tranquilidad de hablar sin censuras o sesgos. Sumado a lo anterior se dispusieron 30 *kits* de costura que incluían no solo los materiales (fieltro) para realizar la actividad, sino que también tenía impreso el instructivo (que era una guía para quienes no tuvieran experiencia en bordado) y los moldes para realizar el útero. El contenido de cada *kit* se observa en las imágenes de la Figura 4.

Figura 4. Kit de bordado del taller de úteros (2025), elaboración propia.



Para la realización de esta actividad se prepararon tres preguntas que se consideraron como mínimas para generar una reflexión colectiva mientras se realizaba el trabajo creativo. Las preguntas planteadas fueron:

1. ¿Cómo fue tu primera experiencia o recuerdo sobre la menstruación?
2. ¿Qué ideas, mitos o creencias has escuchado sobre la menstruación en tu comunidad, y cómo se relacionan con la forma en que vives y percibes tu ciclo menstrual?
3. ¿Cuáles consideras que son los principales desafíos o necesidades que enfrentan las mujeres mazahuas en cuanto a acceso a productos de higiene menstrual y educación sobre salud menstrual?

se integraron 16 alumnas la actividad: las diez participantes que se inscribieron mediante el formulario, sumadas a seis personas más que en ese momento se enteraron del trabajo y se incorporaron (ver Figura 5). Para el taller se les proporcionó impreso un consentimiento informado y un aviso de privacidad para asegurar que su participación quedaría protegida durante la realización del taller. Antes de comenzar resultó interesante ver que un hombre se quería sumar al taller, sin embargo, al comentarle la dinámica de exploración sobre la menstruación, decidió respetar *la espacia* de sus compañeras para que hablaran libremente pues, su presencia podía interferir en la honestidad de los testimonios.

Figura 5. *Participantes del taller de úteros (2025), elaboración propia.*



Al comenzar se les indicó la forma de llevar el taller, en función de tiempos y dinámica. Se dispusieron cuatro dispositivos de grabación, dos grabadoras modelo Sony ICD-UX570 Grabadora de Voz Digital y dos celulares, un iPhone 6 plus y iPhone 11 para hacer un registro en las notas de voz. Por otro lado, para generar empatía respecto a la sensibilidad del tema, la instructora relató su propia experiencia menstrual con el fin de que se pusiera en evidencia que

hablar de este tema no implica solamente preguntar y tener una actitud vertical y extractivista de la información, sino que es posible compartir desde la horizontalidad las experiencias en común.

Durante el taller se generaron diversos productos. Cada una de las participantes decidió su propio diseño con la premisa de su libertad creativa. Algunos de estos productos se pueden ver en la Figura 6.

Figura 6. *Productos bordados de útero (2025), elaboración propia.*



El taller tuvo una duración de 1:32:47 horas. Al finalizar con la actividad las participantes mostraron sus trabajos y se realizó una fotografía colectiva para recordar que es posible construir otras formas de colaborar, con diferentes narrativas (Ver Figura 7).

Figura 7. *Participantes Taller de Bordado (2025), elaboración propia.*



III. Discusión

Los resultados de esta actividad y los testimonios más relevantes se relatan en los siguientes párrafos. Para las primeras preguntas: ¿cómo fue tu primera experiencia o recuerdo sobre la menstruación?, intervinieron cinco participantes quienes compartieron una diversidad de recuerdos de su primera experiencia. Los primeros tres relatos indican que esta experiencia menstrual se dio en primaria (quinto y sexto). Además, fueron sus mamás quienes fungieron como el primer contacto tanto de información como de contención, aunque existieron casos en los que se les censuró por indagar en el tema:

Participante 2: fui al baño en quinto y... y fue mi primera menstruación y supe qué hacer, afortunadamente. Pero algo feo que recuerdo de eso fue que no sabía cómo se llamaba. O sea, ¿cuáles eran los otros títulos? Yo lo conocía como menstruación, mi periodo. Y una compañera me dijo que ella le llamaba “mi regla”, pero ella solamente dijo “es que hay una niña que tiene regla” y yo no entendía ese concepto. Entonces yo me quedé como, “¿y qué es?”. Entonces, le pregunté a mi mamá, pero ese día estábamos como en una fiesta, en una reunión, y yo estaba diciéndole “pero ¿qué es regla y por qué le pasó a ella?”, y me dijo “cállate, luego te explico” fue como el tabú, ¿no?, como “no lo digas aquí, lo hablamos en la casa” (Comunicación personal, 14 de noviembre de 2025).

Resalta este relato en el tratamiento de la menstruación como algo inapropiado. Asimismo, en este y otros testimonios parece que se da por sentado que como mujeres se dispone de información cuando este evento ocurre. Por ejemplo, una de las participantes narró lo siguiente:

Participante 3: yo cuando llegué a casa con mi mamá pues le expliqué, ¿no? qué era y... pues solamente me dijo “ve por unas toallas a la tienda y pues te las pones” y ya... fue como lo único, ¿no? Y... pues como que a mí sí como que me dejó como choqueada porque pues... no sabía qué hacer (Comunicación personal, 14 de noviembre de 2025).

Esta misma participante explicó que hablar de este tema detonaba violencia doméstica en el entorno de su abuela:

Participante 3: yo casi no hablo con mi mamá porque igual ella creció como en un entorno muy mmm... machista y tenía como que preservar esas cosas. Igual, cuando le preguntaba como de esas cosas... igual ella me contó una vez que ellas que no podían hablar de eso con sus papás porque era como malo. Entonces mi abuelo, cuando pasaba eso, golpeaba a mi abuela (Comunicación personal, 14 de noviembre de 2025).

Existen figuras cuidadoras primarias que se involucran prácticamente con sus hijas y no solamente les mencionan cómo se deben usar las toallas femeninas, sino que también practican para prevenir eventos desagradables. Trabajos como los de Teitelman (2004) reconocen que los miembros de la familia transmiten actitudes e información sexual a través de una comunicación abierta y a través de mensajes tácitos. Por su parte, Lee (2009) coincide en que la existencia de una mayor apertura cultural y un reconocimiento de la menarquía en el discurso social puede proporcionar una especie de preparación que hace que la menstruación no se viva como algo negativo, ya que se vuelve algo predecible. Tal y como menciona la siguiente participante:

Participante 4: Pues a mí me toco que mi mamá me fuera explicando como que con anterioridad, cómo se pone una toalla este... cuando ella... una vez le bajo me dijo “mira, ven conmigo y te voy a explicar cómo se pone” y así, ¿no? para cuando te toque a ti, pues sepas cómo hacerlo (Comunicación personal, 14 de noviembre de 2025).

Se identificó también un testimonio que evidencia cierta preocupación y presión social por experimentar la menstruación. Una de las participantes cuenta lo siguiente:

Participante 4: había una que tenía la preocupación de que, pues a todas les había bajado cuando hablamos de eso, y a ella le preocupaba porque decía “hay personas que les toca hasta los 15 o los 18 y yo no quiero que me toque eso” (Comunicación personal, 14 de noviembre de 2025).

En el caso de la participante 5, se considera que existe una resignación a la menstruación y que se trata de una experiencia propia de nuestra condición de “mujeres”. Como lo menciona Sosa Sánchez *et al.* (2014) existe un *vocabulario emocional* (p. 370) que describe la primera menstruación y que evidencia el espectro sentimental tan amplio con el que se vive este primer suceso, que puede ir desde la confusión, la sorpresa, el enojo, el miedo, la vergüenza, entre otros.

Participante 5: yo le dije “¿qué es el periodo?” y me dijo “cada mes te va... vas a sangrar, este, por tu vagina, por tu parte”, y yo le dije que “¿por qué pasaba eso?”, y me dijo que, que “por ser mujer”. Que era algo completamente normal y que cuando pasara que no me espantara (Comunicación personal, 14 de noviembre de 2025).

En el caso de esta participante, su curiosidad respecto al tema generó una relación madre-hija muy particular, en la que se dio una clase de dinámica de educación sexual como una experiencia de crecimiento, aunque fuera una reacción confrontativa, fue valorada por ella como algo positivo.

Participante 5: mi mamá me vio como muy preguntona, muy interesada. Me dijo, “ven, vamos al baño” y ya, y me dijo... “bájate el pantalón” y yo así de “chin...para que”. Y sacó una toalla y me dijo “esta es una toalla femenina”, y me dijo “bájate el pantalón”. Y yo de “¡que!”, y me dio mucha pena con mi mamá, [...] y me explicó cómo poner la toalla y la quitó y agarró y me dijo “ahora póntela tú” y me la puse y supe. [...] Creo que fue bonito porque mi mamá me apoyó mucho y me informó y no me dejó sola (Comunicación personal, 14 de noviembre de 2025).

Para las dos últimas intervenciones, no se especificó la edad aproximada, pero si se mencionó que dada la ausencia de sus mamás, fueron sus padres quienes asumieron el rol de contención. Sin embargo, se percibe que en ambos casos no se disponía de las herramientas necesarias y se mantuvieron al margen de este evento. Trabajos como los de Girling *et al.* (2018) concluyen que el conocimiento de los padres sobre los síntomas menstruales era bajo en comparación con las madres, aunque la mayoría conocía la presencia de sangrado menstrual abundante y los cambios de humor como síntomas asociados.

Participante 6: cuando yo tuve mi primera menstruación no estaba mi mamá en casa y fue como “¿A dónde voy?, ¿con quién voy?”, pero estaba mi papá. Entonces estuvo eso de decirme... nunca... yo me esperaba como de “no, pues ahorita que llegue tu mamá a ver cómo le hacemos”, ¡pero no!, sí fue, como que se sentó conmigo y como pudo me explico. “Pero igual ahorita que llegue tu mamá vas a entender mejor, entonces pues no te... no te preocupes, no pasa nada, mientras cámbiate y ahorita solucionamos” ¿no? (Comunicación personal, 14 de noviembre de 2025).

Participante 7: no recuerdo qué pasó por mi cabeza. El chiste fue que yo estaba llorando y mi papá me dijo “¿qué tienes?, ¿por qué estás llorando?” Y dije “nada” y me siguió molestando y me dijo “pero, en serio ¿qué tienes?” Y le grité... “es que me está sangrando la vagina” y mi papá solo así. [...] Pero sí fue como, esa vez le grité, porque estaba alterada (Comunicación personal, 14 de noviembre de 2025).

Estos testimonios detonaron dos preguntas vinculadas al involucramiento de los hombres ante estos sucesos. Si bien estas preguntas no estaban en la guía, en su momento el hilo de conversación llevó a ponerlas sobre la mesa: 1. ¿Qué pasa con los papás y hermanos varones?, y 2. ¿Qué pasa con los novios? Tres personas compartieron su vínculo con papás y hermanos, sus relatos fueron:

Participante 8: mi papá sí es así de “¿cómo te sientes?, ¿cómo te encuentras?”, pero ha ido de como “te traje toallas”, así de “vi esto y te lo compré” referente al tema. Entonces, eso es como lo que le están como, enseñando a mi hermano... o sea, no a tener ese asco ni mucho menos, sino de “si ocupa tu hermana, tráeselo; si tu mamá necesita, dáselo”, creo que esa es una manera.

En el caso de una participante, refiere que a los hombres de la casa se les excluye de estos temas.

Participante 9: Mi mamá era como de que eso lo tienes que ocultar. Ni tu papá ni tu hermano debe ver. (Comunicación personal, 14 de noviembre de 2025).

En el siguiente relato, se dispone evidencia de que las relaciones familiares con los hermanos pueden estar enmarcadas en un estigma inicial que más adelante con comunicación abierta les ayuda a superar la vergüenza y generar confianza.

Participante 7: Yo una vez tuve como una experiencia en donde me había bajado, entonces no tenía toallas y pues mi mamá me dijo “no pues ve con tu hermano” porque él ya se había adelantado a la tienda, pero como que a mí me dio mucha pena [...] y esa vez ya no compré porque me daba como pena decírselo.

Como que después como, él me dio esa confianza y después ya era como normal decirle o hablar de eso con mi hermano. Él [...] es 8 años mayor que yo. Y como ya tiene experiencia con su novia de que él cuándo a su novia le bajaba... ella se ponía como mal. Entonces mi hermano como la cuidaba, la ayudaba a sentirse bien. Y a partir de eso, como que me abrí más con él en esta situación (Comunicación personal, 14 de noviembre de 2025).

Para el caso de los novios o parejas sentimentales, uno de los testimonios evidenció que muchas ocasiones se asume que los hombres no saben de estos temas, pero les da curiosidad. Igualmente, las jóvenes, al establecer estos vínculos con sus parejas logran obtener apoyo. El aprendizaje de estas experiencias para el imaginario masculino y los hombres en muchas ocasiones se logra a través de las parejas sexuales y románticas (Allen y Goldberg, 2009; Allen *et al.*, 2010; Erchull y Richmond, 2015; Peranovic y Bentley, 2017).

Participante 10: aunque tengan hermanas, [...] les surgen muchas dudas a ellos. De que “¿por qué?”, este “¿qué hacen o qué utilizan?” o “¿cómo se ponen?” ... no sé. Tienen muchas dudas y bueno... yo con mis novios que he tenido así como que les he tratado [...] no sé, como explicarles un poco [...] de hecho este, este luego hasta han llegado que a cargar por si te llega... algún accidente “yo las cargó” o “si no traes bolsa yo las cargo” (Comunicación personal, 14 de noviembre de 2025).

En uno de los relatos se dio una comunicación más abierta, demostrándose empatía ante las experiencias de las mujeres durante su menstruación. De tal manera que, en esta *espacia* de compartir las propias experiencias, se adquirió conocimiento sobre la salud y menstruación, como se puede ver en el último relato.

Participante 11: Yo, con mi novio, ¡eh! O sea, si lo hablamos y todo, si somos muy abiertos en la relación y ahorita que, o sea, como que le surgen muchas dudas. [...] Entonces cuando platicamos sobre la menstruación y así, o sea, como que él me pregunta, pero... pero ¿qué se siente?, o sea, pero... pero ¿cómo te duele? [...] Pero ¿cómo es? y ya. Como que le surgen muchas dudas [...] me dice, “ay, yo, yo no pensé que te doliera tanto o que les dolieran tantas partes de su cuerpo solamente para algo”, o sea, como para una finalidad, ¿no? o sea para la menstruación (Comunicación personal, 14 de noviembre de 2025).

A partir de esto se detonaron las siguientes preguntas de la guía: ¿qué ideas, mitos o creencias has escuchado sobre la menstruación?, y ¿cómo se relacionan con la forma en que vives y percibes tu ciclo menstrual? Trabajos realizados en India sobre este tema en particular coinciden con la idea de que existen lugares “prohibidos” para las mujeres cuando están menstruando (Garg y Anand, 2015). Para este bloque de participación, se destacan algunos elementos asociados a creencias culturales se destacan a continuación:

Participante 11: que no pueden entrar al panteón.

Participante 12: que no puede cocer el pollo...que porque cuando se coce el pollo que adentro del hueso, queda con mucha sangre. Pero, realmente, no sé si. Si... si es verdad o no.

Participante 2: que no puedes tocar como las plantitas porque se secan...o algo así.

Participante 9: para los tintes naturales. Por ejemplo, para teñir el índigo, dicen que si estás menstruando, no puedes teñir porque se corta el tinte y no pigmenta...eso en algunas regiones de aquí de San Felipe.

Participante 8: creo que un poquito de que no puedes hacer ejercicio. Y del panteón... bueno a mí, mi abuelita y vecinos decían que porque creo que es una herida abierta, como si te fueras a infectar con todo lo que está en el panteón (Comunicación personal, 14 de noviembre de 2025).

Nuevamente, estas preguntas generaron curiosidad sobre otro tema que no estaba previsto en la guía inicial. Se les preguntó sobre ¿cómo gestionaban su periodo menstrual? En función de prácticas de autocuidado, mecanismos y estrategias de afrontamiento, así como cuidados personales. Algunos testimonios fueron:

Participante 6: en mi caso, dejo de comer alimentos con algo de limón, frío tampoco, por lo regular son como más cositas calientes.

Participante 4: por ejemplo, yo es al revés, ¿no?, como que en esos días yo como mucho chile porque así me quita el dolor.

Participante 1: en mi caso, yo tomo té de ruda con chocolate y debe estar muy caliente (Comunicación personal, 14 de noviembre de 2025).

Además, se les preguntó sobre ¿qué sería una menstruación digna? Los relatos van desde una idea de empoderamiento femenino, llegando hasta una normalización de este suceso por parte de la sociedad, incluida la *cuerpa* y la autoimagen de este proceso biológico. Incluso se habla del acceso a los recursos y la educación sexual, para que se logre el apoyo entre pares, así como la comunicación social.

Participante 3: que no lo minimicen. No lo minimicen, porque todo esto es como que... hasta, hasta creo que hasta entre mujeres la minimizamos

Participante 12: también como no ponerla como algo pues muy asqueroso, ¿no?, [...] es

Participante 10: pues que, les enseñen más desde niños o desde pequeños a todos en general. Cómo usar las toallas y los tapones o las copas menstruales. Y que también haya pues... diversos lugares como con estos materiales o repartan para todos, porque luego si se le batalla.

Participante 1: yo quiero aportar desde la cuestión educativa. Considero que se tendría que abordar el tema desde todo ese proceso hormonal que ocurre, desde nombrar a las partes (Comunicación personal, 14 de noviembre de 2025).

Conclusiones

A partir de las experiencias documentadas, se presentan a continuación algunas reflexiones finales que permiten valorar el impacto de la metodología empleada. Primero, el bordado como metodología participativa permitió crear *una espacio segura*, horizontal y sensible para dialogar sobre la experiencia menstrual desde lo personal y lo político. Segundo, persisten los estigmas y mitos sobre la menstruación que reproducen desigualdades estructurales y emociones que se ubican en un espectro muy amplio, pero en el que la primera experiencia menstrual es vista como algo negativo. Tercero, la educación menstrual sigue siendo limitada en México, como se puede revisar en el contenido de los libros de texto y en los testimonios de las jóvenes; es necesario promover desde la infancia contenidos integrales, lo más apegados a la realidad y sensibles. Cuarto, se puede ver que la participación de figuras masculinas (hermanos, padres de familia y novios) como acompañantes en las experiencias menstruales puede romper estereotipos y fomentar vínculos desde la empatía.

Finalmente, a partir de esta experiencia, los resultados obtenidos permiten subrayar que generar *espacios* que incluyan otras técnicas participativas para socializar temas tan sensibles como la menstruación, se pueden volver en lugares en donde el gozo, la alegría, la dispersión y reflexión permite hablar sin censura. Esta apertura fomenta a su vez el compartir consejos, aliento y cuidado entre mujeres. Igualmente, se comprende cómo el bordado en las investigaciones feministas permite visibilizar otras epistemologías y formas de resistencia. Este estudio propone que futuras investigaciones consideren la integración de estrategias participativas como el bordado, dado el valor pedagógico y reflexivo que estas prácticas pueden aportar.

Referencias

- Adlington, L. (2015). *Stitches in Time: The Story of the Clothes We Wear*. Penguin Random House UK.
- Allen, K. R., y Goldberg, A. E. (2009). Sexual Activity During Menstruation: A Qualitative Study. *The Journal of Sex Research*, 46(6), 535-545. <https://doi.org/10.1080/00224490902878977>
- Allen, K. R., Kaestle, C. E., y Goldberg, A. E. (2010). More Than Just a Punctuation Mark: How Boys and Young Men Learn About Menstruation. *Journal of Family Issues*, 32(2), 129-156. <https://doi.org/10.1177/0192513X10371609>
- Batthyány, K. y Cabrera, M. [Coords.] (2011). *Metodología de la Investigación en Ciencias Sociales. Apuntes para un curso inicial*. Universidad de la República.
- Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos [CONALITEG]. (2023). *Catálogo de libros de texto gratuitos de nivel primaria. Ciclo escolar 2023-2024*. Gobierno de México https://libros.conaliteg.gob.mx/primaria_2023.html
- Cornwall, A., y Jewkes, R. (1995) What Is Participatory Research? *Social Science and Medicine*, 41(12), 1667-1676. [http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00127-S](http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536(95)00127-S)
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry & Research Design*. Sage.
- Erchull, M. J., y Richmond, K. (2015). “It’s Normal...Mom Will Be Home in an Hour”: The Role of Fathers in Menstrual Education. *Women’s Reproductive Health*, 2(2), 93-110. <https://doi.org/10.1080/23293691.2015.1089149>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020). *Manual sobre salud e Higiene Menstrual para niñas, niños y adolescentes*. UNICEF. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/728429/MANUAL_SALUD_HIGIENE_MENSTRUAL_NINAS_NINOS_ADOLESCENTES_BAJA_RES_PAGES.pdf
- Garg, S., y Anand, T. (2015). Menstruation related myths in India: strategies for combating it. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(2), 184-186. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.154627>
- Girling, J. E., Hawthorne, S. C. J., Marino, J. L., Nur Azurah, A. G., Grover, S. R., & Jayasinghe, Y. L. (2018). Paternal Understanding of Menstrual Concerns in Young Women. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 31(5), 459-467. <https://doi.org/10.1016/j.jpbg.2018.04.001>

- Gobierno de México. (23 de abril de 2025). *Inicia Red Nacional de Tejedoras de la Patria con el objetivo de que las mujeres nos protejamos entre todas: Presidenta Claudia Sheinbaum*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/presidencia/prensa/inicia-red-nacional-de-tejedoras-de-la-patria-con-el-objetivo-de-que-las-mujeres-nos-protejamos-entre-todas-presidenta-claudia-sheinbaum>
- Hamui-Sutton, A., y Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en educación médica*, 2(5), 55-60. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000100009&lng=es&tlng=es.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (10 de octubre de 2022). *Estadísticas a propósito del día internacional de la niña. Comunicado de prensa NÚM. 586/22* [Comunicado de prensa]. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_DiaNina22.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2023). *Mujeres y hombres en México 2021-2022*. INEGI. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/Mujeres_21-22_Web.pdf
- Lee, J. (2009). Bodies at Menarche: Stories of Shame, Concealment, and Sexual Maturation. *Sex Roles*, 60, 615-627. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9569-1>
- ONU Mujeres. (28 de julio de 2025). *Pobreza asociada a la menstruación: por qué millones de niñas y mujeres no pueden permitirse los productos menstruales*. ONU Mujeres <https://www.unwomen.org/es/articulos/articulo-explicativo/pobreza-asociada-a-la-menstruacion-por-que-millones-de-ninas-y-mujeres-no-pueden-permitirse-los-productos-menstruales>
- Peranovic, T., y Bentley, B. (2017). Men and Menstruation: A Qualitative Exploration of Beliefs, Attitudes and Experiences. *Sex Roles*, 77, 113-124. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0701-3>
- Sánchez-Aldana, E., Pérez-Bustos, T., y Chocontá-Piraquive, A. (2019). ¿Qué son los activismos textiles?: una mirada desde los estudios feministas a catorce casos bogotanos. *Athenea digital*, 19(3), 1-24. <https://raco.cat/index.php/Athenea/article/view/360548>.
- Secretaría de Educación Pública [SEP]. (2021). *Libro de Ciencias Naturales. Quinto de Primaria 2021*. Secretaría de Educación Pública.
- Secretaría de Salud. (2017). *Cuando llega el periodo menstrual. Puede ser difícil, pero no hay de qué temer*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/articulos/cuando-llega-el-periodo-menstrual>

- Sosa Sánchez, I. A., Lerner, S., y Erviti, J. (2014). Civilidad menstrual y género en mujeres mexicanas: un estudio de caso en el estado de Morelos. *Estudios Sociológicos De El Colegio De México*, 32(95), 355-383. <https://doi.org/10.24201/es.2014v32n95.41>
- Springgay, S. (2010). Knitting as an Aesthetic of Civic Engagement: Re-conceptualizing Feminist Pedagogy through Touch. *Feminist Teacher*, 20(2), 111-123. <https://doi.org/10.1353/ft.2010.0009>
- Springgay, S., Hatza, N., y O'Donald, S. (2011). "Crafting is a luxury that many women cannot afford": campus knitivism and an aesthetic of civic engagement. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 24(5), 607-613. [10.1080/09518398.2011.600262](https://doi.org/10.1080/09518398.2011.600262)
- Stewart, L. (2025). *Método de muestreo por conveniencia en la investigación*. Atlas.ti <https://atlasti.com/es/research-hub/muestreo-de-conveniencia>
- Teitelman, A. M. (2004). Adolescent girls' perspectives of family interactions related to menarche and sexual health. *Qualitative health research*, 14(9), 1292-1308. <https://doi.org/10.1177/1049732304268794>
- UNICEF México. (2025). *Higiene menstrual: la menstruación es algo natural*. UNICEF México. <https://www.unicef.org/mexico/higiene-menstrual>
- Zarrelli, N. (16 de marzo de 2022). *The Wartime Spies Who Used Knitting as an Espionage Tool*. Atlasobscura. https://www.atlasobscura.com/articles/knitting-spies-wwi-wwii?utm_source=facebook.com&utm_medium=slate