

Salud femenina: crean guía menstrual y la llevan hasta Uganda



Estudiantes del Tec en San Luis Potosí crearon la guía para educar sobre salud menstrual. Ya se tradujo a lenguas indígenas y pronto llegará a Uganda y Haití
24/08/2026

Cortesía: Andrea Rodríguez

¿Es cierto que no se puede hacer ejercicio durante el período menstrual? Este y otros **mitos** son comunes debido a la **falta de información** confiable en distintas partes del mundo.

Estudiantes del [Tec de Monterrey San Luis Potosí](#), en alianza con la [Organización Para Chicas \(OPC\)](#), desarrollaron la **guía educativa** *Hablemos del Ciclo: Menstruación Digna*, traducida para diversas **comunidades** de **México** y el **extranjero**.

Lo que inició como un **proyecto** de **servicio social** universitario, se expandió a distintas partes del mundo para **enseñar a la población joven y adulta** sobre la **menstruación digna**.

Hasta el momento la guía se ha implementado en la **Sierra Tarahumara**, Chihuahua; **traducida al rarámuri** y en **Quintana Roo** se trabaja en **lengua maya**.

Se encuentra en proceso de **adaptación al criollo** para su distribución en Haití, así como al **inglés** y a 2 **lenguas locales** en **Uganda**.

"Hablar de insumos, de cómo se usan, de mitos y hasta de patologías, al final es hablar de acceso a una verdadera salud menstrual".- Andrea Rodríguez.

Organización Para Chicas (OPC) fue fundada por la **EXATEC Gabriela Silva**, en colaboración con **Andrea Rodríguez**; esta organización sin fines de lucro se dedica a crear acceso a la información en temas de **igualdad de género**, teniendo alcance a **nivel internacional**.

Del servicio social, al impacto real

Fernanda Véliz, estudiante de Ingeniería participante en *Hablemos del Ciclo: Menstruación Digna*, señaló que el mayor desafío fue **mantener una identidad visual coherente** y seleccionar imágenes empáticas.

En la parte técnica y visual, las y los estudiantes diseñaron los materiales bajo un criterio de **accesibilidad**.

"OPC me impactó por su trayectoria y la inspiración que transmiten. Unimos fuerzas para que se realizaran campañas de concientización y colecta de insumos dentro del campus", compartió Véliz.

Asimismo, la estudiante contó a CONECTA que en el material dirigido a **docentes**, se buscó un tono **práctico** que fuera más allá de la **teoría** para servir como **acompañamiento** en los salones de clase.

Primeras aplicaciones de la guía menstrual en comunidades mexicanas |
Fotografía cortesía: Andrea Rodríguez



Educación inclusiva: una guía de jóvenes para jóvenes

Andrea Rodríguez, cofundadora de OPC, explicó que *Hablemos del Ciclo: Menstruación Digna* no solo **derriba mitos comunes**, como la restricción de actividad física durante el período menstrual, sino que **integra a los hombres** en la conversación.

"Hoy la menstruación se considera el quinto signo vital; reconocerla refleja la importancia que tiene en el cuerpo de las mujeres y la necesidad de hablarlo", comentó Rodríguez.

La cofundadora platicó que esta **guía** rompe con la idea de que es un tema exclusivo de mujeres y **normaliza el proceso** como una parte de la vida cotidiana.

"Hoy la menstruación se considera el quinto signo vital; refleja la importancia que tiene en el cuerpo de las mujeres y la necesidad de hablarlo".-Andrea Rodríguez.

De acuerdo con la Segunda Encuesta Nacional de Gestión Menstrual en México (UNICEF, 2026), el 66% de las personas menstruantes reportó haber **contado con poca o ninguna información** al momento de su **primera menstruación**.

"Hablar de insumos, de cómo se usan, de mitos y hasta de patologías, al final es hablar de acceso a una verdadera salud menstrual", expresó Rodríguez.

La colaboración entre la organización y los alumnos creó materiales dirigidos tanto a **estudiantes** como a **docentes**, acompañados de **cartas pragmáticas** para facilitar su **interpretación en las aulas**.

"Acceder a una menstruación digna sigue siendo un privilegio en México, y no debería serlo", afirmó la cofundadora de OPC.

Miembros de OPC y profesores involucrados en la guía de salud menstrual
Fotografía cortesía: Andrea Rodríguez



Hacia un futuro con menstruación digna

“Vivir la menstruación con dignidad significa contar con los productos necesarios, accesos a agua y servicios básicos, educación y atención médica adecuada”, destacó Fernanda Véliz.

Contó que la elaboración de esta guía significó un **aprendizaje** para todos **los estudiantes**.

“Es eliminar la discriminación y los tabúes, y normalizar este proceso biológico como algo tan cotidiano como cortarse el cabello o las uñas”, concluyó.

Según la estudiante, al proyecto se le sumaron esfuerzos que buscan dejar un **beneficio** a quien lo viven hoy, además de dejar su contribución para las **futuras generaciones**.

El proyecto *Hablemos del Ciclo: Menstruación Digna* ayuda también al **diagnóstico oportuno** y a un acceso digno a la salud para comunidades que antes carecían de **información** veraz.

TAMBIÉN QUERRÁS LEER:

