



## VOCES DE LA MIGRACIÓN: DIGNIDAD Y DERECHOS MENSTRUALES

**Anny** representa la historia compartida por otras mujeres migrantes que enfrentan estigmas sociales y culturales relacionados con la menstruación, agravados por sus condiciones económicas, de salud y su proceso de migración.

Las niñas, adolescentes, mujeres y otras personas menstruantes atraviesan este proceso biológico con efectos tanto fisiológicos como emocionales, en un contexto marcado por desinformación, desconocimiento y prejuicios. Por ende, la menstruación se reduce al ámbito de la higiene, en lugar de abordarse desde un enfoque de protección.

Esta situación tiende a agravarse, dado que las condiciones en su país de origen impiden que las mujeres cuenten con los elementos necesarios para la gestión menstrual y se preparen adecuadamente para su migración, enfrentando desafíos adicionales durante el tránsito hacia su destino.

**En Venezuela, actualmente no existen políticas públicas relacionadas con la gestión menstrual.** Esto implica que la educación menstrual recae en las familias, convirtiéndose en un tema que solo se aborda en el ámbito privado. Como resultado, existe una alta probabilidad de que se perpetúen conocimientos y estigmas asociados con la vergüenza y el miedo.

Además, existen barreras económicas para adquirir los elementos de gestión menstrual. Según la plataforma HUMVenezuela<sup>1</sup>, en 2023 el **69%** de las personas experimentó pobreza multidimensional, caracterizada por la **reducción de ingresos y un bajo poder adquisitivo.**

En consecuencia, esto impacta negativamente en las mujeres, quienes deben priorizar otras necesidades básicas como la alimentación por encima de la compra de productos para la gestión menstrual. Esto las lleva a utilizar artículos no diseñados para este propósito, como papel higiénico, pañales de sus hijos, ropa, entre otros.

Esta situación persiste en el contexto de tránsito migratorio en Colombia. Una evaluación de necesidades realizada por el Grupo Interagencial de Flujos Mixtos Migratorios (GIFMM)<sup>2</sup>, indica que el **64%** de las mujeres migrantes tiene dificultades para acceder a elementos de gestión menstrual.

En los territorios de Santander y Norte de Santander, según una evaluación de necesidades realizada por Oxfam Colombia (OCO) y Fundación Mujer y Futuro (FMF), esta barrera económica persiste. Se encontró que el **53%** de las personas en tránsito no cuenta con los recursos para adquirir elementos de gestión menstrual<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>HumVenezuela es una plataforma de información sobre la emergencia humanitaria compleja en Venezuela, lanzada por las organizaciones de la sociedad civil. <https://humvenezuela.com/>

<sup>2</sup> El GIFMM es un espacio de coordinación para la respuesta a las necesidades de refugiados, migrantes, retornados y poblaciones de acogida. <https://www.r4v.info/es/colombia>

<sup>3</sup> Concepto aportado por el equipo técnico de Apoyar, organización ubicada en Arauca, Colombia y se refiere a todas las acciones que permiten una vivencia digna de la menstruación a niñas, mujeres y otras personas con experiencias menstruales.

*“En Venezuela, solíamos utilizar camisas y paños viejos para remplazar las toallas, ya que no teníamos dinero para adquirirlas. Esto lo tuvimos que hacer durante nuestra caminata, se debe priorizar las compras para lo más urgente, como la comida, en lugar de destinar recursos a toallas higiénicas”*

Esta situación no solo aumenta el riesgo de infecciones y otras complicaciones de salud, sino que también afecta el bienestar de las personas menstruantes y su vulnerabilidad. La imposibilidad de gestionar la menstruación de manera adecuada y con dignidad aumenta el estrés y la ansiedad, además de exponerlas a situaciones de discriminación y estigmatización.

La carga aumenta cuando las mujeres migran con sus hijas o nietas, enfrentándose a la dificultad de no poder proporcionarles los elementos necesarios para gestionar la menstruación. Esto es especialmente crítico cuando las niñas experimentan su menarquía durante el proceso migratorio.

La respuesta humanitaria<sup>4</sup> desarrollada por OCO y FMF, a través de una evaluación pre y post test<sup>5</sup>, evidenció que el **92%** de las niñas, mujeres y demás personas menstruantes desconoce elementos alternativos como ropa interior absorbente, las toallas reutilizables y copas menstruales.

Esta falta de información afecta la toma de decisiones sobre los diferentes elementos de gestión menstrual. Aunque estos productos, diseñados para múltiples usos, pueden ajustarse a sus necesidades, su adquisición se ve obstaculizada por factores económicos, de movilidad y territoriales, ya que no son productos de fácil comercialización ni cuentan con un amplio reconocimiento.

Otro riesgo identificado en la evaluación de necesidades del GIFMM es que el **56%** de las

mujeres migrantes ha enfrentado obstáculos para acceder a un baño. Estas dificultades se relacionan con el costo de estos por el acceso y las condiciones inadecuadas de limpieza, agua y luz.

Obligando a las mujeres a utilizar espacios al aire libre, como orillas de carreteras o zonas montañosas, para realizar el cambio de sus elementos de gestión menstrual. Esto aumenta su situación de desprotección con los riesgos de sufrir violencia sexual, abuso o acoso durante su proceso migratorio.

*“Ayer me llegó el período antes de llegar al refugio. Afortunadamente, llevaba puesta una licra negra y no se notaba. Fue muy complicado encontrar un baño en medio del camino y cuando encuentras uno, tienes que pagar por usarlo y la mayoría están en muy mal estado”.*

Es en estos contextos de estigma, privaciones y riesgos de protección, que la respuesta humanitaria implementada por FMF y OCO, entre julio del 2023 y julio del 2024, acompañó en materia de gestión menstrual a **1.514** mujeres. De ellas, el **63%** eran mujeres migrantes en tránsito. Este acompañamiento reveló hallazgos importantes:

Los derechos menstruales en contexto humanitarios van más allá de la entrega de elementos, aunque es una parte necesaria en este proceso. Es crucial reconocer la pobreza menstrual y sus impactos en las mujeres y de manera significativa en las personas menstruantes en condiciones de migración y vulnerabilidad.

Es fundamental garantizar que las personas menstruantes en condición de migración tengan acceso a productos de gestión menstrual que satisfagan sus necesidades y preferencias, y la entrega de estos productos debe ir con un proceso informativo - educativo que dé a conocer alternativas de contención y

personas acompañadas para realizar una evaluación pretest. Al finalizar, se lleva a cabo una evaluación pos-test para medir los resultados y los efectos de la intervención.

<sup>4</sup> La respuesta humanitaria llevada a cabo por FMF y Oxfam Colombia, financiada con recursos de ECHO, incluye intervenciones en los sectores de salud y protección en las regiones de Norte de Santander y Santander.

<sup>5</sup> En la respuesta humanitaria, antes de iniciar los procesos psicoeducativos, se selecciona una muestra representativa de las

recolección más allá de los productos comerciales. Esto ayuda a reducir las brechas de acceso, promueve autonomía y previene complicaciones de salud, aumentando así el nivel de protección de las mujeres migrantes.

Además, se procura realizar la entrega de elementos convencionalmente comercializados respetando la autonomía de las mujeres y su proceso de adaptación a nuevos productos, ya que muchas desean seguir usando los elementos con los que están familiarizadas y realizar el cambio gradualmente en sus lugares de destino.

*“No conocía la copa, no conocía la pantaleta (ropa interior) me quedé encantada con la copa. No tengo que pensar en que tengo que sacar el dinero de otras cosas urgentes para pagar unas toallas, me parece bien y la tengo ahí por mucho tiempo”.*

La educación menstrual es otro componente crucial. Según una evaluación previa evaluación pre y post test de la respuesta humanitaria, se identificó que el **100%** de las mujeres acompañadas no tenía claridad sobre el proceso menstrual y sus posibles implicaciones.

Este hallazgo subraya la falta de información, pero también destaca la importancia de promover espacios de información, de sensibilización para reducir los prejuicios y creencias, fomentando el autoconocimiento y el autocuidado del cuerpo, así como la reivindicación del ciclo menstrual.

Por último, se busca que las mujeres acompañadas reconozcan la menstruación como un derecho, haciendo énfasis en que los derechos menstruales están relacionados con todas las garantías necesarias para gestionar el ciclo menstrual con dignidad, de acuerdo con las necesidades y preferencias individuales. Actualmente, este derecho no está reconocido en ningún país, ni a través de ningún tratado internacional lo cual aumenta la desprotección y situaciones de discriminación para las mujeres.

## RECOMENDACIONES

Las personas acompañadas en gestión y cuidado menstrual por la respuesta humanitaria desarrollada por FMF y OCO evidencian que la menstruación sigue siendo un escenario de desigualdad, discriminación, prejuicios y violencias, especialmente para las mujeres en condiciones de vulnerabilidad.

En tal sentido, es crucial que la atención a la menstruación sea reconocida como un derecho en las agendas estatales y en la formulación de proyectos y programas. Desde acciones humanitarias hasta iniciativas de atención integral que cierren las brechas relacionadas con el acceso y la garantía, que permitan mejorar las condiciones actuales de las niñas, adolescentes, mujeres y otras personas menstruantes

Es fundamental que la menstruación en contextos de crisis humanitarias se aborde desde una perspectiva de protección. Esto implica considerar aspectos sociales, económicos y educativos que permitan el acceso equitativo a la gestión menstrual, teniendo en cuenta a las necesidades específicas de las mujeres que migran en condiciones de pobreza, incluyendo la menstrual, lo que las expone a mayores riesgos.

Abordar el tema de la menstruación va más allá de la garantía del acceso a elementos para la contención o la recolección de la sangre menstrual. Implica incluir la educación sobre los derechos y la información libre de prejuicios, que permita llevar a cabo un proceso de autoconocimiento y autocuidado.

Esta educación, clave para niñas, adolescentes, mujeres y otras personas que menstrúan, debe abarcar también a todos y todas, con el objetivo de eliminar los tabúes y el estigma. Se requiere involucrar también a los hombres para romper los estereotipos.

Estos procesos educativos deben también abordarse temas sobre la menstruación en relación con la sexualidad para que la llegada de la menstruación no sea vista como un signo de sexualización con de roles, como la maternidad, sobre niñas y adolescentes.

Finalmente, es esencial proporcionar un entorno protector y de apoyo en los espacios donde las mujeres migrantes puedan compartir sus experiencias acerca de la menstruación y su cuerpo, y encontrar el acompañamiento adecuado con enfoque de derechos y género.

## REFERENCIAS

- Apoyar. (s.f.). *GUÍA PEDAGÓGICA PARA IMPLEMENTAR PROCESOS SOBRE GESTIÓN MENSTRUAL*.
- GIFMM. (s.f.). *R4V- Plataforma de coordinación interagencial para refugiados y migrantes*. Obtenido de <https://www.r4v.info/es/document/gifmm-colombia-evaluacion-conjunta-de-necesidades-para-poblacion-en-transito-2023>
- HumVenezuela. (2023). *HumVenezuela- Informe de seguimiento a la emergencia*. Obtenido de <https://humvenezuela.com/wp-content/uploads/2024/01/Informe-de-Seguimiento-de-la-EHC-HumVenezuela-Noviembre-2023-2.pdf>
- Oxfam, C. (2022). *Evaluación de Necesidades Multisectoriales en Colombia y Venezuela*.

Para conocer otros boletines y herramientas comunicativas:

<https://mujeryfuturo.org/datos-de-genero/>



**Autora:**

Karen Julieth Mejía López  
Estrategia Datos de Género

