



**EDUCACIÓN Y
MENSTRUACIÓN
DIGNA**

PRESIDENTE

Víctor Leopoldo Delgado Pérez

**DIRECTORA GENERAL DEL
INSTITUTO DE INVESTIGACIONES
Y FORMACIÓN EN
DERECHOS HUMANOS**

Gabriela Eugenia Lara Torres

**JEFA DEL DEPARTAMENTO
DE INVESTIGACIONES Y
PUBLICACIONES**

Tania Carolina Jiménez Manzanillo

DISEÑO EDITORIAL

Francisco Ibarra Meza

Aldo Emanuel Juárez Herrera

REVISIÓN DE TEXTOS

Dulce Thalía Bustos Reyes

FOTOGRAFÍAS E ILUSTRACIONES

Freepik y CODHEM

**EJEMPLAR GRATUITO
NUEVA ÉPOCA
AÑO 5
N° 5
MAYO 2026**



PORTADA

Aldo Emanuel Juárez Herrera
Francisco Ibarra Meza

ESCRIBEN EN ESTE NÚMERO:

Mayra Vergara Rivera
Tania Carolina Jiménez Manzanillo
Yessica Berenice López Moreno
Ada Abigail Bernal González
Máximo Stephan García Cardiel

DH MAGAZINE. Nueva Época, Año 5, Núm. 5, mayo de 2026. Es una publicación mensual editada por la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México, Av. Nicolás San Juan, núm. 113, col. Ex Rancho Cuauhtémoc, C. P. 50010, Toluca, México.

Editora responsable: Gabriela Eugenia Lara Torres. Reserva de Derechos del Uso Exclusivo para Difusiones Periódicas (Difusión vía red de cómputo), 04-2023-121816502900-203. Reserva de Derechos del Uso Exclusivo para Publicaciones Periódicas (Revista) 04-2023-121817404900-102; ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. e-ISSN: 2594-2859, ISSN: en trámite.

Para adquisición y consulta de esta publicación y otras más visita nuestra página de internet: www.codhem.org.mx.

Contáctanos al 722 236 0560, exts. 2344 y 2346. Participa con nosotros, envía tu artículo al correo electrónico: publicaciones@codhem.org.mx

Queda expresamente prohibida la reproducción parcial o total de la publicación sin previa autorización de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México. Las opiniones expresadas en esta publicación son responsabilidad exclusiva de las personas autoras y no representan necesariamente la posición oficial de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México.

ÍNDICE

REVISTA DH MAGAZINE • NÚM 5 • MAYO 2026



04 **Editorial**



05 **REFLEXIÓN / DIGNIDAD 360**
Educación menstrual: una deuda pendiente. Análisis de los tabúes en torno a la menstruación y su relación con la deserción escolar

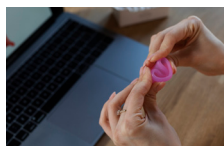
Mayra Vergara Rivera



08 **TU VOZ, NUESTRA VOZ**
La colectiva Marea Roja MX en voz de Victoria González Herrera

Tania Carolina Jiménez Manzanillo

11 **CODHEM. MÁS CERCA DE TI**
Un mundial de oportunidades y desafíos para los derechos humanos



13 **RAÍCES HUMANAS**
Aprender desde el cuerpo: menstruación digna y educación

Yessica Berenice López Moreno



16 **REPARANDO BRECHAS**
La violencia que no se ve: cuando lo digital también lastima

Ada Abigail Bernal González

18 **CODHEM. MÁS CERCA DE TI**
Se reafirma la relevancia de México en la agenda internacional de derechos humanos con la visita del alto comisionado Volker Türk



19 **DE LETRAS Y ESCENAS EN DDHH**
Reseña *Los Miserables*

Máximo Stephan García Cardiel

EDITORIAL

La menstruación es un proceso biológico común de varias personas (mujeres cisgénero, hombres trans y personas no binarias); sin embargo, también constituye un tema tabú respecto al cual existe mucha desinformación, incluso hoy en día.

En ese sentido, con el fin de derribar los estigmas, el rechazo y los mitos que hay sobre dicho tema, en este número de *DH magazine* se presenta una entrevista realizada a Victoria González Herrera, fundadora de Marea Roja Mx, quien nos comparte una iniciativa que realiza la colectiva, entre otras actividades, que consiste en colocar dispensadores en escuelas mexiquenses de niveles básico, medio superior y superior.

También se incluye el artículo “Educación menstrual: una deuda pendiente. Análisis de los tabúes en torno a la menstruación y su relación con la deserción escolar”, escrito por Mayra Vergara, donde se refiere que hablar de una menstruación digna significa conversar de un tema de derechos humanos, derecho a la salud, derechos laborales, derecho a servicios de agua y saneamiento.

Asimismo, se integra el texto “Aprender desde el cuerpo: menstruación digna y educación”, de Yessica Berenice López Moreno, en el cual la autora menciona que la menstruación digna implica que quienes viven ese proceso puedan hacerlo con información clara, sin vergüenza y en condiciones adecuadas.

Por otro lado, se integra la colaboración “La violencia que no se ve: cuando lo digital también lastima”, de Ada Abigail Bernal González, donde se trata la violencia digital, cuyo daño puede no solo multiplicarse rápidamente, sino perdurar por mucho tiempo, y se señala que reconocer la misma es un paso para garantizar los derechos humanos.

Finalmente, se comparte la reseña de Máximo Stephan Garcia Cardiel, quien nos invita a leer *Los miserables*, una novela que denuncia de manera clara cómo se violan los derechos fundamentales de las personas. 🌐



EDUCACIÓN MENSTRUAL: UNA DEUDA PENDIENTE. ANÁLISIS DE LOS TABÚES EN TORNO A LA MENSTRUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA DESERCIÓN ESCOLAR

Menstruación es el nombre que se le da al proceso biológico del desprendimiento de sangre y tejido a través de la vagina y, también, un tema rodeado de tabúes, los cuales han impedido resolver necesidades al ni siquiera poder comenzar la conversación. Haciendo memoria, durante mi adolescencia, al ir a comprar toallas sanitarias a la farmacia, solían envolverlas en periódico, algo muy curioso, pues no llevaba nada que causara vergüenza; una vez le pregunté a la persona que atendía por qué lo hacía, y contestó que era para proteger la intimidad de las

clientas. Hoy en día sigo sin entender cómo mi intimidad se veía agredida.

Por lo general, al hablar de menstruación solemos no pensar en las implicaciones de vivir ese proceso en nuestra vida cotidiana. Es raro, sobre todo como mujeres, pretender que no existe, y resulta aún más difícil imaginar cómo sería no contar con un lugar ni con medios que nos permitan tener una correcta gestión menstrual. Si sumamos los días de regla promedio de cada mujer, nos daría un resultado de tres a ocho años (¿imagina vivir ocho años ininterrumpidos tolerando burlas, falsas ideas sobre la higiene, restricciones cultu-

rales, exclusión de actividades físicas, e incluso deserción escolar?). Además, recordemos que las situaciones antes mencionadas no afectarán a todas las mujeres por igual.

La desigualdad, pobreza y falta de educación generan una brecha significativa; por eso es importante educar a niñas y adolescentes sobre la menstruación, hacerles saber que es un proceso natural y único en cada persona, brindarles apoyo en las dudas que puedan tener, escuchar sus inquietudes, miedos e inseguridades que experimentan mes a mes. Al educar con respeto, claridad y empatía, podemos comenzar a abrir la puerta para este tema tan importante y fundamental para la dignidad de cada mujer. Además, es primordial voltear hacia las comunidades rurales, donde día a día las niñas dejan de ir a la escuela durante su periodo debido a la falta de un sanitario digno, del servicio de agua potable, o por las burlas, de las cuales temen ser objetivo.

Hablar de una menstruación digna no solo es platicar de un asunto de higiene, sino conversar de un tema de derechos humanos, derechos de la mujer, derechos de salud, derechos laborales, derecho a servicios de agua y saneamiento; saber que al día de hoy se siguen haciendo burlas sobre los cambios de humor durante ese periodo, se continúa pensando que hay poca higiene durante esos días, se prohíben entradas a recintos sagra-

dos; es más: la menstruación se ha vuelto una herramienta de apuestas (por medio de aplicaciones que monitorean la regla de las deportistas profesionales, se filtran datos sobre su periodo, los cuales se comparten a casas de apuestas para saber en qué fase de su ciclo menstrual se encuentran, y, así, apuestan por las jugadoras que, según sus predicciones, tendrán mejor desempeño).

¿Cómo podemos pensar que una niña se sentirá empoderada, escuchada y apoyada durante esos momentos si todo a su alrededor le dice que ser una persona menstruante es una desventaja, es sucio, es impuro y limitante? Esas ideas llevan al absentismo escolar (tan solo en México se estima que el 43% de niñas y adolescentes falta a la escuela debido a las razones antes explicadas, y a estas se le suma la falta de infraestructura sanitaria eficaz). Niñas y adolescentes necesitan tener acceso a productos sanitarios, a educación que les permita conocer el funcionamiento de su cuerpo; detectar posibles trastornos menstruales; saber qué producto es más cómodo y eficaz y elegir de acuerdo con su contexto.

Está en nuestras manos informarnos, aprender sobre el ciclo menstrual y sus implicaciones, y, después, compartir esa información. Pero aquí surgen unas grandes cuestiones: ¿cómo hablar sobre algo que siempre nos han dicho que no se habla?, ¿de qué manera romper la cadena y dejar de





pensar que es un tema sucio, de mujeres, o impropio? Eso es lo más complicado. A cuántas no nos pasó que, al comenzar a hablar de nuestros días o nuestros cólicos, alguien nos lanzó una mirada de desagrado, de sorpresa, o el clásico comentario de “Por eso estás tan sensible”.

Por eso hoy escribo este artículo, para invitar a luchar por la educación menstrual, porque es pagarnos una deuda pendiente a nosotras mismas, buscar marcar un nuevo camino para las generaciones venideras, las cuales podrán iniciar un diálogo serio, puntual y enriquecedor. No es un camino fácil. Se necesitará apoyo, recordarnos a nosotras mismas que aprender y cuidar nuestro

cuerpo es nuestra responsabilidad, y no deberíamos darnos pena cuestionar el funcionamiento del lugar en el que habitamos. Es necesario retomar el espacio que merecemos; saber que nuestro ciclo menstrual no nos hace mejores o peores personas, no es algo que debamos esconder y pretender que no está pasando. Como mencioné antes, pasaremos el equivalente a ocho años conviviendo con ese proceso; por eso, necesitamos saber que, más que Andrés que llega cada mes, es nuestra menstruación, nuestro cuerpo, el cual nos dice que todo está bien o nos avisa que algo está cambiando en nuestro interior. 🌍

MAYRA VERGARA RIVERA

Maestra en Diseño y diseñadora industrial.



LA COLECTIVA MAREA ROJA MX EN VOZ DE VICTORIA GONZÁLEZ HERRERA

¿Cómo o por qué comenzaste a interesarte por la educación menstrual?

R. El recorrido inició en 2022, ya que, después de la pandemia, tuve ciertos cuestionamientos sobre qué pasaba con las personas que no tienen empleo: ¿cómo gestionan su menstruación las mujeres adolescentes o personas menstruantes que no cuentan con un recurso económico para poder comprar un insumo de gestión menstrual?, ¿qué pasa con las personas que están en situación de calle?, ¿de qué manera pueden costear esos insumos?, ¿cómo pueden asearse o tomar medicamento en caso de que sufran de cólicos? Entonces, todo empezó por pensar en toda esa problematización que me permitió voltear a ver otras realidades.

¿Cómo surgió Marea Roja MX?

R. Surgió en la universidad, como parte de un proyecto de investigación en el que quería abordar el tema específicamente con niñas y adolescentes de una comunidad de Ixtlahuaca en situación económica de pobreza extrema. Pensé ¿en qué momento hablan ahí de menstruación?, considerando el factor cultural. En la facultad todo fue de forma estructurada, ya que desarrollé la pobreza, vergüenza y justicia menstrual; así como las dos lecturas: la biológica y la cultural; y el problema de la segunda es que ha influido mucho en la



Licenciada en Antropología y fundadora de Marea Roja Mx; nació en Jiquipilco, Estado de México, y tiene 26 años.

biológica, porque, cuando la menstruación es vista como rito de paso, como un tema exclusivo de mujeres, deja de lado otras características.

Posterior a ello, propuse colocar un dispensador gratuito de toallas sanitarias en nuestra facultad, y eso fue lo que dio inicio absolutamente a todo. Propuse Marea Roja porque dije: “Necesitamos crear herramientas para hablar del tema en contextos específicos”.

Después, el 8 de marzo de 2023, durante la marcha, encontré a mi compañera Ceci. Ella llevaba un cartel con una toalla sanitaria, y a mí me sorprendió tanto porque tenía poco acercamiento con el activismo menstrual (aquí tenemos dos categorías: la educación y el activismo menstrual). Entonces, le platicué de mi proyecto y la invité a formar parte.

¿Qué servicios brinda o qué actividades realiza Marea Roja Mx?

R. Actualmente somos cuatro integrantes: Ceci, Atz, Diana y yo. Nuestro proyecto principal son los dispensadores e insumos de gestión mens-

“Hablamos de la marea verde, respecto al aborto; hablamos de la marea morada, sobre la eliminación de las violencias, pero hay que hablar de la marea roja: es nuestro derecho a menstruar de una manera digna, con información, con perspectiva de género y de derechos humanos”.

trual. Se han colocado 20 distribuidos en distintos municipios del Estado de México, específicamente en escuelas de diferentes niveles educativos. En nivel básico, su funcionamiento depende del personal directivo y docente, ya que firman una carta compromiso en donde se comprometen a que los dispensadores nunca estén vacíos y se encuentren al servicio de niñas y adolescentes. En nivel medio superior y superior la dinámica es distinta: se impulsa la auto-gestión, es decir, todas las personas están comprometidas a llenar el dispensador, y la dinámica es que, si tú tomas una toalla, cierto día de la semana debes colocar dos; este proyecto también incluye a los hombres, ya que también deben comprometerse a colocar toallas, porque no podemos dejarlos lejos de esta conversación, eso sería reforzar ciertas narrativas que estamos buscando erradicar.

Además, impartimos charlas y talleres dirigidos a niñas, adolescentes y mujeres de diversos contextos, con distintos ejes temáticos como la alfabetización corporal o menstruación y cultura. Nuestra labor parte de buscar el acceso a insumos y que sea una garantía para los espacios escolares, pero también resignificar las narrativas menstruales que han sido construidas por la cultura.

Cuéntanos ¿qué han detectado desde Marea Roja sobre la pobreza o desigualdad menstrual en el Estado de México y cómo podemos poner manos a la obra para poner fin a esa situación?

R. Principalmente hablaría de municipios con población indígena, por ejemplo: San Felipe del Progreso, Temoaya, Almoloya de Juárez, en donde existe pobreza menstrual (este concepto no

solo se refiere a lo material, también es cuando hablamos de la falta de información con perspectiva de género), la falta de estrategias para democratizar la información (donde predominan mitos como que, durante su menstruación, tienen prohibido cocinar, acercarse a los ojos de agua porque son impuras y que pueden generar que se sequen, etc.). Cada contexto tiene sus particularidades sobre pobreza o desigualdad.

Debemos poder hablar de menstruación; dejar de verlo como un rito de paso, y verlo más como un proceso cíclico que no debe estar relacionado únicamente con la reproducción. Por otro lado, debemos tomar en cuenta el contexto cultural de cada persona, evitar imponer alternativas muy revolucionarias y libres, ya que en cada lugar hay ciertas particularidades.

Otro tema son las políticas públicas para que haya una garantía en el acceso gratuito a insumos de gestión menstrual, que sea un derecho que esté a la mano de cualquiera, que jamás alguien tenga que pensar sobre si tiene que elegir entre cualquier otro gasto básico o comprar una toalla; o, en el caso de las mujeres privadas de la libertad, que no tengan que utilizar pedazos de colchón, de papel higiénico, calcetas, o no ponerse nada. Hay que nombrar para dignificar. Es importante que existan educadoras menstruales porque ayudan a erradicar los discursos que segregan, violentan y refuerzan roles de género. Así que falta también profesionalización y reconocimiento para las educadoras en salud menstrual.



¿Qué sigue para Victoria y Marea Roja Mx?

R. Se me pone la piel chinita con esa pregunta. Ahorita buscamos consolidarnos como asociación, y es un camino que, en lo personal, me emociona mucho porque significa que vamos a poder abrir más puertas y llegar a otros lugares y otras personas. Marea Roja camina hacia la justicia para todas, hacia más puertas, no solo en el Estado de México, sino en otras partes de Latinoamérica. Si así lo permiten la vida, nuestro trabajo colectivo y el apoyo de la gente, seguiremos poniendo dispensadores en escuelas, hablando con niñas y adolescentes, escuchando sus historias, para que esas historias formen parte de nuestras estrategias.

¿Qué mensaje te gustaría compartir con las personas lectoras de *DH Magazine*?

R. Acérquense a la educación en salud menstrual. Aquí en México hay varios proyectos, no solo Marea Roja. Están La Crecida, Bruja Bordadora Incendiaria, Emancipadas, la red Educadoras Menstruales en el Territorio Mexicano. Conozcan cuáles son nuestras propuestas, todo lo que estamos tratando de hacer, y sepan que hablar del tema también es un acto de justicia social.

Hay que cuestionarnos siempre a partir de nuestra propia historia. ¿Qué nos dijeron a nosotras sobre la menstruación?, ¿lo hablamos con nuestros hermanos, papás, tíos o esposos?, o ¿fue un tema que únicamente compartimos entre nosotras en el baño, hablando en voz baja, escondiendo las toallas, envolviéndolas con papel para que nadie se diera cuenta de que estábamos menstruando? ¿Cómo aprendieron lo que hoy saben?, ¿por qué lo aprendieron de esa forma?

A partir de ello, critiquemos y reflexionemos si esta información es realmente beneficiosa para poder conocernos y, posteriormente, rompamos poco a poco con esas estructuras que han sido impuestas. Hablemos fuerte sobre este proceso, nombrémoslo como es: menstruación, y dejemos de utilizar eufemismos como Andrés, porque incluso en el lenguaje se construye la vergüenza. 🌐

TANIA CAROLINA JIMÉNEZ MANZANILLO

Licenciada en Comunicación, estudiante de la Maestría en Derechos Humanos y Sustentabilidad en El Colegio de Jalisco A.C., jefa del Departamento de Investigaciones y Publicaciones de la CODHEM.



Un mundial de oportunidades y desafíos para los derechos humanos

Como parte de las acciones para fortalecer la defensa y promoción de los derechos humanos, el presidente de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (CODHEM), Víctor Leopoldo Delgado Pérez, participó de manera activa y propositiva en la Primera Sesión Ordinaria 2026 Zona Este de la Federación Mexicana de Organismos Públicos de Derechos Humanos (FMOPDH).

Durante el encuentro se presentó el tema “Derechos humanos en el contexto de la Copa Mundial FIFA 2026: retos y oportunidades para los organismos de derechos humanos”, a cargo de la presidenta de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, María Dolores González Saravia Calderón, y su equipo de trabajo, el cual propone una campaña de difusión, prevención y defensa ante posibles vulneraciones a los derechos fundamentales que se podrían originar por el megaevento internacional.

De acuerdo con informes de Human Rights Watch en la publicación “Qatar: Los abusos de derechos manchan la Copa Mundial de la FIFA”, durante el evento de 2022 se documentaron diversas violaciones a derechos humanos, particularmente en perjuicio de personas trabajadoras migrantes, relacionadas con condiciones laborales precarias, restricciones a la libertad de expresión y limitaciones en derechos civiles, derechos de las mujeres y de la comunidad LGBTIQ+. Ese antecedente subraya la necesidad de que los países anfitriones fortalezcan sus mecanismos de prevención, protección y vigilancia.

En ese contexto, se propuso que las comisiones de derechos humanos de las entidades colindantes y cercanas a la CDMX repliquen y adapten herramientas, así como medidas preventivas, con el fin de garantizar la asistencia efectiva a todas las personas, especialmente a quienes se encuentran en situación de vulnerabilidad.

Por su ubicación estratégica, el Estado de México se perfila como una entidad clave de tránsito y estancia para visitantes nacionales e internacionales que acudirán a la justa mundial-





lista. En consecuencia, la atención a derechos como la seguridad, la movilidad, la migración, la protesta social, el trabajo, la diversidad, así como la libertad de expresión e información, resulta indispensable para asegurar condiciones de respeto, inclusión y legalidad durante el desarrollo de eventos masivos.

En su intervención, el presidente Víctor Leopoldo Delgado Pérez hizo especial énfasis en que el Mundial de 2026 representa no solo una oportunidad histórica para proyectar al Estado de México, sino también una responsabilidad ineludible para garantizar, sin excepción, el pleno respeto a los derechos humanos.

Subrayó que la entidad cuenta con infraestructura —como las instalaciones de la Federación Mexicana de Fútbol, el Estadio Nemesio Díez y los aeropuertos internacionales Felipe Ángeles y el de Toluca—, así como conectividad clave con municipios del Valle de México, lo que incrementa el flujo de personas y, con ello, la exigencia institucional de prevenir cualquier vulneración.

Asimismo, destacó que la coordinación entre los organismos públicos defensores de derechos humanos debe traducirse en accio-

nes concretas, articuladas y medibles, orientadas a la prevención, la atención oportuna y la protección efectiva, que coloquen en el centro a las personas y su dignidad.

Finalmente, se acordó que las áreas de comunicación de los organismos defensores de derechos humanos del Estado de México, de Ciudad de México, Morelos, Querétaro, Puebla, Hidalgo, San Luis Potosí y Tlaxcala establezcan una estrategia conjunta y, posteriormente, la adecúen a las condiciones de cada territorio.

Con ello, la CODHEM reafirma su compromiso de participar en los espacios de coordinación regional que permitan anticipar riesgos, fortalecer medidas de prevención y acercar la agenda de derechos humanos a la vida cotidiana de las personas, en un contexto internacional que exige capacidad institucional, colaboración y una visión centrada en la dignidad humana. 🌐



APRENDER DESDE EL CUERPO: MENSTRUACIÓN DIGNA Y EDUCACIÓN

Hablar de menstruación digna en la escuela es, en el fondo, conversar de cómo aprendemos a cuidar y respetar nuestro propio cuerpo y el de las demás personas. No se trata de un tema aislado ni de algo que deba resolverse en silencio, pues forma parte de la educación y de lo que se transmite día a día en casa y en la convivencia escolar, por ejemplo: en los gestos, en los comentarios, en lo que se nombra y también en lo que se evita. En ese sentido, la menstruación no solo remite a un proceso biológico, sino a una experiencia social y cultural que se aprende a habitar desde edades tempranas.

En México la menstruación digna es una necesidad que debe asumirse como prioritaria. De acuerdo con la Segunda Encuesta Nacional de

Gestión Menstrual (2026), realizada por Essity, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la colectiva Menstruación Digna México, el 66% de las personas que menstrúan señala que contó con nada o poca información cuando ocurrió su primera menstruación. Este dato no solo evidencia una carencia informativa, sino también una falta de acompañamiento en un momento significativo de la vida, pues habla de silencios, de dudas no resueltas y de experiencias vividas en soledad o con incertidumbre, cuando podrían haber sido acompañadas desde el conocimiento y el cuidado, especialmente en el entorno familiar.

Desde esa perspectiva, la menstruación digna implica que quienes viven ese proceso pue-

dan hacerlo con información clara, sin vergüenza y en condiciones adecuadas. En ello, madres, padres y personas cuidadoras tienen un papel fundamental no solo al brindar información, sino al construir entornos de confianza donde sea posible preguntar, nombrar y acompañar sin incomodidad, porque educar no es solo explicar, sino también formar sensibilidades, desmontar burlas y abrir conversaciones desde lo cotidiano.

En el entorno escolar esto adquiere una relevancia particular, ya que la escuela no sustituye a la familia, pero sí la acompaña y amplía esas posibilidades. Es un espacio donde se configuran formas de relación y donde se aprende a convivir con la diferencia; por ello, una estudiante que no cuenta con productos de gestión menstrual o que teme ser objeto de burlas difícilmente podrá concentrarse o sentirse parte del espacio escolar.

Al mismo tiempo, es importante reconocer que no en todos los hogares resulta fácil hablar de estos temas, ya que persisten tabúes, desinformación o silencios heredados. De ese modo, fortalecer el vínculo entre escuela y familias resulta esencial para ofrecer herramientas y construir de manera compartida formas más respetuosas de acompañar esos procesos.

Organismos como UNICEF (2024) y la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), en su recomendación 35/2021, establecen que la menstruación digna implica garantizar aspectos fundamentales como:

- Acceso a información clara, oportuna, y sin prejuicios desde edades tempranas, tanto en la escuela como en el hogar;
- Disponibilidad de agua, baños seguros y espacios con privacidad que permitan vivir ese proceso con comodidad;
- Acceso a productos de gestión menstrual suficientes y adecuados para cada persona;
- Eliminación de estigmas, burlas y tabúes que generan vergüenza o silencio;
- Reconocimiento de la menstruación digna como un derecho humano vinculado a la salud, la educación y la igualdad.

En conjunto, esas condiciones buscan asegurar que todas las personas puedan vivir la menstruación con dignidad, bienestar, y sin discriminación. Hablar de ello en familia, acompañar sin prejuicios y abrir espacios de escucha es una forma de cuidado, porque, cuando el cuerpo puede nombrarse sin vergüenza, también puede habitarse con mayor libertad y respeto. Esto supone, además, reconocer que el silencio no protege, sino que limita; mientras que la palabra, cuando se ofrece con sensibilidad, orienta, tranquiliza y fortalece la confianza. En este punto, la educación, tanto en el hogar como en la escuela, se vuelve clave, pues no solo transmite información, sino que moldea formas de entender y relacionarse con el cuerpo y con los demás.

En ese sentido, reconocer la menstruación

Madres, padres y personas cuidadoras tienen un papel fundamental no solo al brindar información, sino al construir entornos de confianza donde sea posible preguntar, nombrar y acompañar sin incomodidad.



digna como un derecho humano implica comprender que no es un asunto individual ni privado en sentido estricto, sino una responsabilidad compartida que involucra a cada integrante de la sociedad, a familias, a escuelas, a instituciones, a comunidades, e incluso al mismo Estado.

En el proceso educativo y colaborativo, madres, padres, personas tutoras y cuidadoras tienen un papel fundamental no solo al brindar información clara y adecuada a la edad, sino también al construir entornos donde sea posible preguntar, expresar incomodidades y recibir acompañamiento sin juicio.

Acompañar no significa tener todas las respuestas, sino estar presentes, disponibles y atentos/as, porque cuando la menstruación se asume como un derecho, se convierte también en una oportunidad para educar en la empatía, el respeto y la dignidad, haciendo del cuidado una práctica compartida que atraviesa la vida cotidiana. 🌐

Fuentes de consulta

Agua y Vida: Mujeres, derechos y ambiente, AC. (2017) *Defensa del territorio cuerpo-tierra Apuntes Ecofeministas*. San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México.

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2024). Recomendación Núm. 35/2021. Sobre la falta de acciones suficientes para garantizar a las adolescentes y mujeres privadas de la libertad el derecho a la salud sexual y reproductiva, CNDH, <https://testwebqa.cndh.org.mx/documento/recomendacion-352021>

UNICEF. (2024). *Manual sobre salud menstrual para facilitadoras y facilitadores*. México, <https://share.google/3q6lXEmBGR5MnOi97>.

UNICEF. (2026, 12 de marzo). “Brechas en gestión menstrual en México: nueva encuesta nacional”. [Comunicado de prensa]

YESSICA BERENICE LÓPEZ MORENO

Doctora en Humanidades y docente en la Escuela de Artes Escénicas. Con especial interés en los estudios literarios con perspectiva de género, feministas, y los vínculos entre arte, educación y derechos humanos.





LA VIOLENCIA QUE NO SE VE: CUANDO LO DIGITAL TAMBIÉN LASTIMA

Estamos en una época en la que una gran parte de nuestra vida se desarrolla en el entorno digital. Allí trabajamos, convivimos, opinamos, nos informamos y construimos identidad; sin embargo, ese mismo espacio, que debería ser de libertad y de conexión, también ha sido un terreno fértil para nuevas formas de violencia, especialmente hacia las mujeres.

Por mucho tiempo la violencia era comprendida solo en sus manifestaciones más visibles: la física, la psicológica, la económica. La realidad, sin embargo, ha cambiado. Hoy una agresión puede empezar —y multiplicarse— con un clic. Una de las formas más emergentes y complejas de violencia de género es la violencia digital, que durante años ha permanecido invisibilizada o minimizada.

Hablar de violencia digital es conversar de conductas que se ejercen a través de las tecnologías de la información y la comunicación: desde el acoso continuo en redes sociales hasta la

difusión de imágenes íntimas de alguien sin su consentimiento, pasando por la suplantación de identidad o las campañas de desprestigio. Aunque se desarrollan en un entorno virtual, sus consecuencias son profundamente reales: ansiedad, depresión, aislamiento social, pérdida de oportunidades laborales, e incluso riesgos a la integridad física.

Los datos son muy contundentes. En México millones de personas han sufrido algún tipo de ciberacoso, y las mujeres son las que experimentan mayores niveles de violencia en internet, esto no es casualidad. Las desigualdades estructurales que se viven fuera de internet se reproducen dentro de ella; se potencian por el anonimato, la inmediatez y la falta de regulación efectiva, que durante años ha caracterizado al entorno digital.

Reconocer la violencia digital en ese contexto no es solo una cuestión conceptual, sino un paso fundamental para garantizar derechos. Al nombrar un problema, se hace visible, se puede

medir y, sobre todo, acabar con él. De ahí que uno de los avances más importantes en el Estado de México sea la incorporación de la violencia digital en la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

Esta reforma no solo amplió el catálogo de violencias, sino que reconoció algo esencial: que las agresiones en la red también atentan contra la dignidad, la intimidad y la seguridad de las mujeres. La ley señala que cualquier acto intencional que, a través de las tecnologías, exponga, difunda o comparta contenido íntimo sin autorización, o que afecte la privacidad y la integridad de una mujer, es violencia digital.

Más allá de la definición, uno de los elementos más relevantes es la incorporación de mecanismos de protección inmediatos. La ley establece que, ante un caso de violencia digital, las autoridades puedan ordenar la eliminación, el bloqueo o la interrupción del contenido dañino en plataformas digitales. Es un cambio sustantivo, pues uno de los peores daños en estos casos es la velocidad con la que circula el contenido y la dificultad para frenarlo.

Ese tipo de medidas reconoce la urgencia que supone la violencia digital. A diferencia de otras formas de violencia, aquí el daño puede multiplicarse en cuestión de minutos y perdurar en el tiempo, lo que genera una revictimización constante. Por eso, actuar con rapidez no solo es deseable, sino indispensable.

No obstante, el reto no acaba en la ley. Un marco jurídico no es más que el primer paso; su efectividad dependerá de cómo se implemente, del acceso real a la justicia y de la capacidad institucional para responder de manera oportuna y sensible. Muchas mujeres no denuncian todavía por miedo, por desconfianza o porque no conocen sus derechos; esto demuestra que la violen-

cia digital no es solo un problema legal, sino también cultural.

Debemos caminar hacia una sociedad que comprenda que lo digital no es un ámbito ajeno a la realidad, sino una prolongación de ella. Lo que pasa en Internet tiene efectos concretos sobre la vida de las personas. Restringir esas agresiones como “cosas de las redes sociales” perpetúa la impunidad y normaliza la violencia.

Del mismo modo, resulta fundamental promover una cultura de responsabilidad digital. Las personas usuarias, las plataformas tecnológicas y las instituciones tienen que desempeñar un papel activo en la prevención de estas conductas. La educación digital, el respeto a la privacidad y la conciencia del impacto de nuestras acciones en la red son herramientas esenciales para la construcción de entornos más seguros.

El daño invisible de la violencia también duele, y muchas veces en silencio. Por eso, reconocerla, nombrarla y legislarla es un acto justo. Escuchar a las víctimas, acompañarlas y garantizar que nunca más estén solas en un entorno que debería ser de libertad, y no de miedo, también lo es.

El reto está claro hoy: crear un espacio digital donde las mujeres puedan ejercer sus derechos en plenitud, sin violencia ni miedo. Porque los derechos humanos también incluyen el ámbito digital, y la dignidad no puede ser opcional en ese territorio. 🌐

ADA ABIGAIL BERNAL GONZÁLEZ

Politóloga y administradora pública con experiencia en el Congreso del Estado de México. Actualmente, secretaria técnica del Grupo Parlamentario del PVEM, donde participa en la elaboración de la agenda legislativa y el análisis de iniciativas.



Se reafirma la relevancia de México en la agenda internacional de derechos humanos con la visita del alto comisionado Volker Türk

La Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (CODHEM) reconoce la visita que realizó a México, del 19 al 22 de abril, el alto comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, Volker Türk, por tratarse de un acontecimiento de alta relevancia institucional y política para el país. Su agenda contempla reuniones con la presidenta Claudia Sheinbaum Pardo, autoridades de los tres poderes del Estado mexicano, representantes de la sociedad civil, así como víctimas de violaciones a derechos humanos, incluidos pueblos indígenas y familias de personas desaparecidas; asimismo, encuentros con la Federación Mexicana de Organismos Públicos de Derechos Humanos.


La CODHEM considera que la presencia del alto comisionado en México constituye una señal positiva de diálogo, escrutinio democrático y cooperación internacional. En un contexto que exige fortalecer la protección efectiva de los derechos humanos, escuchar a las víctimas, consolidar la apertura institucional y robustecer las capacidades del Estado; ese acercamiento genera una oportunidad para mejorar la respuesta pública, afianzar estándares y colocar en el centro la dignidad de las personas.

Esta Comisión permanecerá atenta a la conferencia de prensa, a la información, a las observaciones y las valoraciones que el alto co-



misionado dé a conocer al término de su visita, con el propósito de dar puntual seguimiento a los temas que contribuyan a fortalecer la defensa, la promoción, el estudio y la protección de los derechos humanos en nuestra entidad y en el país. La CODHEM reitera que la cooperación, el análisis técnico y el diálogo con organismos internacionales son herramientas legítimas y necesarias para avanzar en una agenda de derechos humanos con seriedad, responsabilidad institucional y cercanía con la población.

La visita de Volker Türk también encuentra eco en una relación institucional que la CODHEM ha procurado consolidar durante la administración del presidente Víctor Leopoldo Delgado Pérez, quien ha mantenido una interlocución cercana con la Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos.

En ese contexto, destacan los encuentros sostenidos con Humberto Henderson, representante de la ONU-DH en México, así como su participación en la conmemoración del 33 aniversario de la CODHEM, donde dictó una conferencia magistral. Esos vínculos confirman que la defensa de los derechos humanos exige diálogo permanente, apertura al acompañamiento internacional y una visión compartida, orientada a fortalecer instituciones más sensibles, más sólidas y más cercanas a la gente. 

RESEÑA *LOS MISERABLES*

La novela *Los Miserables*, escrita por Víctor Hugo, no es solo una historia, sino un golpe directo a la realidad. Narra la vida de Jean Valjean, un hombre condenado por robar un pedazo de pan y que, al salir de prisión, intenta rehacer su vida en un mundo que no perdona. Desde el inicio se muestra una violación clara al derecho a la libertad y a una justicia real, ya que su castigo es completamente desproporcionado.

Uno de los momentos más importantes es cuando conoce al obispo Myriel, quien, en lugar de rechazo, le muestra empatía y le da una segunda oportunidad. Ese acto cambia su vida y demuestra que la justicia no solo debería basarse en castigar, sino también en comprender. Sin embargo, eso contrasta con una sociedad dura que muchas veces sigue actuando sin empatía, algo que todavía ocurre en la actualidad.

A lo largo del libro se presentan injusticias muy fuertes, como la pobreza extrema y el abuso de poder. El caso de Fantine, una mujer pobre y madre soltera que, al perder su empleo, se ve obligada a tomar decisiones extremas para mantener a su hija, refleja la violación del derecho a una vida digna, ya que al no tener apoyo ni oportunidades, termina en condiciones desesperadas para sobrevivir. Hoy en día, aunque existen más leyes y programas sociales, muchas personas siguen viviendo en pobreza y sin acceso a servicios básicos, lo que demuestra que ese problema no ha desaparecido.

También aparece el personaje de Javert, obsesionado con la ley, quien representa un sistema que aplica reglas sin cuestionar si son justas; esto muestra la violación del derecho a la igualdad, ya que no todas las personas son tratadas

con humanidad. En la actualidad, todavía existen situaciones donde la ley se aplica de forma rígida, lo que afecta principalmente a las y los más vulnerables.

El caso de Cosette, hija de Fantine, es aún más impactante, ya que muestra la violación de los derechos de la niñez. Es explotada y maltratada, no tiene protección ni educación. Aunque hoy existen leyes que protegen a la infancia, en la realidad muchos niños y niñas siguen sufriendo abuso, trabajo infantil y abandono.

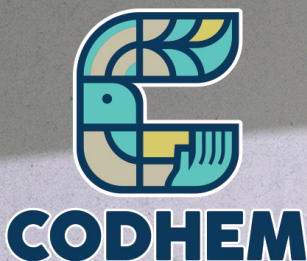
La obra es una denuncia clara de cómo se violan derechos humanos fundamentales: la libertad, la igualdad, la dignidad y la protección. Aunque hoy existen avances, la historia es vigente porque muchas de esas injusticias continúan.

Este libro no solo se lee, se siente; incomoda, sacude y obliga a reflexionar. En conclusión, *Los Miserables* no solo cuenta una historia, sino que te enfrenta con una realidad que, aunque ha cambiado, todavía no es completamente justa. 🌍

MAXIMO STEPHAN GARCIA CARDIEL

Es un adolescente de 13 años, originario de Toluca, Estado de México. Cursa la educación secundaria y forma parte del Consejo Estatal de SIPINNA Estado de México, donde participa en la promoción de los derechos de niñas, niños y adolescentes.

Es voluntario de la asociación internacional Stray Dog Support Inc., donde apoya causas de bienestar animal. Además, se desarrolla en el ámbito creativo como pintor, artista digital y animador en formación, donde combina su talento con un fuerte compromiso social.



¿Qué hacer en caso de desaparición de personas?

1. Ir a la Agencia del Ministerio Público a denunciar
Lleve 2 copias del acta de nacimiento y del CURP
desaparecida, así como de la credencial de su
denunciante. Y 1 fotografía de la persona desaparecida.

Proporcione los siguientes datos:

- Cuando sucedió la desaparición o cuándo
comunicación.

- El último lugar donde la vieron o se dirigía

- Describirla físicamente

- Si iba en vehículo, sus datos

- Número celular, compañía telefónica y

desaparecida.

**En el Centro de
información**

**y biblioteca
CODHEM**

Contamos con

**productos
editoriales
en braille**



**Lectura, inclusión
y derechos humanos**