



“La menstruación es algo normal”. Reflexiones etnográficas desde el punto de vista de niñas pertenecientes a dos escuelas de San José, Costa Rica.

Por Diana C. Meléndez Varela
Universidad de Costa Rica

Tema, problema y objetivos de investigación

Esta ponencia surge de acercamientos etnográficos llevados a cabo durante el 2025, que formaron parte de una investigación¹ realizada para optar por el grado de maestría académica en antropología en la Universidad de Costa Rica. La propuesta general de la investigación se dirige a comprender el fenómeno menstrual desde los puntos de vista -experiencias y prácticas- de niñas que atravesaban el proceso de su primera menstruación o menarquia, entre los 10 y 12 años (Morales, Jiménez, Ramírez y García, 2015; Morales, 2022). Este hito en la vida de los cuerpos feminizados, al mirarse como un proceso y no como un simple acontecimiento fisiológico, acercó a la construcción experiencial de sentidos que motivaban profundos cambios simbólicos y prácticos en la vida de las niñas. Mismos que no se generan libres de contradicciones y tensiones variadas, asociadas a la preadolescencia, como parte de su desarrollo y también a la sexualización de los cuerpos feminizados, implicando una serie de predisposiciones relacionales y de perspectivas in-corporadas.

¹ La ponencia de la que surge esta documentación escrita fue presentada en septiembre de 2025. A la fecha actual, en marzo 2026, la investigación continúa en proceso de análisis. Para la redacción de este escrito se mejoró el contenido con las observaciones brindadas durante las XV Jornadas sobre Etnografía y Procesos Educativos y algunos otros cambios que responden al momento actual en que se encuentra la investigación. Sin embargo, se optó por sostener el tema presentado sin ampliar demasiado el análisis, esta decisión se tomó para no desviar demasiado ni caer en conclusiones relacionadas a una tesis que no se ha defendido aún. Situación que se enfrentaría a compromisos éticos. Por lo tanto, se mantiene el contenido de este escrito como un acercamiento a los primeros datos con los que se contaba al momento de la presentación de la ponencia.

El motor de esta investigación responde a la necesidad de profundizar en el conocimiento antropológico que tenemos sobre el fenómeno menstrual en Costa Rica. Pero además nace de inquietudes personales, ya que como mujer cisgénero y madre de una niña de 11 años, he vivido directa e indirectamente el marcaje de estigmas y sesgos asociados a lo menstrual. Tanto mi hija como yo formamos parte de una población cuyas experiencias y necesidades apenas empiezan a ser escuchadas y revalorizadas actualmente, pero, mucho queda por hacer para vivir dignamente una salud menstrual integral y potenciadora de autoconocimiento liberador. Históricamente, las mujeres y personas menstruantes nos hemos enfrentado a estructuras de silencio a tal punto, que internacionalmente resulta significativo que la Salud Menstrual se haya excluido de las agendas globales (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). A pesar de que en 2015 el ciclo menstrual fue reconocido como signo vital, fue hasta 2022 que la OMS lo reconoce como un derecho humano (Committee on Adolescent Health Care, 2015; OMS, 2022), señalando que su abordaje debe superar la higienización y el asistencialismo, integrándose explícitamente dentro de la agenda del desarrollo sostenible.

En Costa Rica, tras esfuerzos activistas y alianzas privadas, surgió en 2023 la campaña *Cambiamos la regla* que reactivó discusiones sobre las responsabilidades estatales con respecto a la menstruación. Esto logró la aprobación del Proyecto de Ley Menstruación y Justicia (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, 2023), el cual, luego de varias revisiones extendió sus objetivos a incluir educación menstrual en la malla curricular desde primer ciclo de la educación formal básica. A pesar de que la aprobación de esta Ley representa un gran logro, actualmente hay una importante carencia de datos a nivel nacional sobre derechos sexuales, reproductivos y menstruales² que nos permitan profundizar en el conocimiento de su violación y protección, información que es valiosa para la ejecución efectiva de esta nueva legislación (Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer [CEDAW], 2017; Rodríguez, Quesada y Gutierrez, 2023).

² Vale señalar que para julio del 2025 se publicaron datos de una investigación realizada en junio de ese mismo año llamada *Salud menstrual y gestión de la menstruación en espacios de trabajo*, desarrollada por Essity y la organización Nosotras Women Connecting -impulsora de la campaña Cambiamos la Regla-. A partir de dicha investigación salieron a la luz importantes datos cuantitativos que reflejan parte de la realidad que enfrentan muchas mujeres y personas menstruantes en Costa Rica para gestionar su menstruación y su salud menstrual. Los resultados de dicha investigación son una de las primeras iniciativas que han buscado dar cuenta de estas realidades en el país, antecedida principalmente por la recopilación de datos que dió mayor peso a la lucha por la Ley Menstruación y Justicia, impulsada por la campaña Cambiamos la regla. La presentación de sus resultados se puede encontrar en <https://www.essity.mx/medios-de-comunicacion/boletines-de-prensa-latam/2025/menstrual-health-management-in-costa-rica/>

Dicho lo anterior, el objetivo de esta ponencia es presentar *algunos aspectos del fenómeno menstrual que se presentan en experiencias y prácticas durante la menarquia de niñas entre los 10 y 12 años, incluyendo relaciones que se presentan con sus entornos escolares y familiares*. Se espera que este esfuerzo, sumado a otros que me anteceden y me acompañan, puedan crear conocimientos complementarios sobre la realidad nacional desde la investigación cualitativa.

Perspectiva teórico-metodológica

Al plantear esta investigación, se partió del entendimiento de que la menarquia puede constituir un hito en la vida de las mujeres y personas feminizadas, que no solo tiene un papel clave en el establecimiento de prácticas con las que se gestiona y valora la menstruación a corto y largo plazo, sino que reorientan las vidas de las niñas hacia condiciones y situaciones novedosas que, matizadas según otras categorías sociales -clase económica, etnia, nivel educativo, etc-, atañen a la naturalización del “ser mujer”. Como nos indicó Teresa del Valle (1997) estudiar las expresiones materiales y simbólicas de los andamiajes esencialistas, nos acerca a entender cómo “actúan los hilos de la naturalización como tentáculos de la estructura de poder (...) De ello hemos de diferenciar entre la naturalización como medio para sentar y consolidar los cimientos del poder y la naturalización como estrategia de inmovilismo y desigualdad”.

Así, esta investigación reconoce en el proceso experiencial de la menarquia y en el uso de lo menstrual como un incuestionable esencial femenino -históricamente usado por los paradigmas biomédicos occidentales-, procesos importantes que enmarcan dentro de la infancia y la memoria colectiva los cimientos para la invisibilización, discriminación y estigmatización de lo menstrual y lo femenino. Problemática que impacta tanto a las personas que menstrúan como a aquellas que no, desde tempranas edades.

La multidimensionalidad de lo menstrual teje la experiencia menarca con tensiones sociales, como las brechas educativas y económicas, la medicalización y objetivación de los cuerpos, la desigualdad sexogenérica y generacional, la corporalidad y sus performance, las nociones del cuidado y la salud, incluso con el material con el que se crean los lazos por medio de los cuales nos vinculamos con otras mujeres y personas menstruantes (Bobell, 2010; Bobel, Winkler, Fahs, Hasson, Roberts y Kissling, 2020). Por lo tanto, en esta investigación, entender lo menstrual como fenómeno multidimensional, y el proceso de la menarquia como hito en la vida de los cuerpos feminizados, nos permite acercarnos a aquellos aspectos

relevantes en las experiencias y prácticas de las niñas en torno a lo menstrual y en relación con sus entornos habituales -el hogar y la escuela- (Dammery, 2016)

Dentro de la perspectiva anterior, además de identificar el peso simbólico de lo menstrual que ha sido histórica y políticamente construido -al lado de la idea de *mujer* como sujeto histórico (De Beauvoir, 1949; Segato, 2003, 2016)- también se reconoce que la categoría etaria de la *niñez*, carga con características opuestas a la *adultez*, de la misma forma en la *mujer* lo hace con respecto a la categoría *hombre*. Mientras la adultez se pretende capaz, sabia, madura, conocedora, centrada, la infancia es incapaz, tonta, inmadura, desconocedora, desordenada. Oponernos también a este binarismo excluyente implica reconocer en la infancia la capacidad de contribuir y transformar activamente el mundo en que habitan y las perspectivas de las personas adultas de sus entornos, desplegando singulares habilidades conceptuales con las que intervienen de formas innovadoras en las dinámicas dominantes (Allerton, 2020).

Lo anterior es valioso ya que, a pesar de las complejas restricciones que se imponen en espacios predominantemente patriarcales y adultocéntricos, con sus presiones para que cumplan con nuevas exigencias femeninas, ellas se esfuerzan por simultáneamente cuestionar y reconstruir su autoimagen y autonomía como niñas adolescentes.³ Por lo tanto se rescata que en ellas se encuentra la potencialidad de no adoptar natural y pasivamente esos conceptos, proyecciones y condiciones que el mundo adulto les impone sobre la primera menstruación y sobre sí mismas. Por el contrario, tienen un papel activo ante las vivencias, las preocupaciones y las necesidades que tienen durante la menarquia y la adolescencia -esferas de transición que conviene no separar- (Corsaro, 2018, 2009; Hirschfeld, 2002; Prout, 2000, 2011).

Al lado de lo anterior, es necesario partir también de una valoración del cuerpo como medio y sujeto, tanto físico como simbólico de la experiencia. Para esto son útiles tres perspectivas sobre el cuerpo que resultan complementarias: el *cuerpo individual*, el *cuerpo social* y el *cuerpo político* (Scheper-Hughes y Lock, 1987). El *cuerpo individual* se entenderá como aquel que acumula una experiencia singular, sabida/vivida por quienes se desenvuelven

³En la edad que tienen las niñas participantes se presentan grandes cambios, tanto en sus cuerpos como en su conducta y formas de pensar. Estos cambios se asumen como un paso de la niñez a la adolescencia. Sin embargo, ese cambio no es puntual, sino procesual. Se da a un ritmo particular en cada persona y aunque se establezcan generalidades, en cada caso las experiencias pueden tener grandes diferencias que dependen del contexto general. En esta investigación he optado por indicar "niñas adolescentes" para referir al momento de sus vidas en que ellas han indicado -en el marco de esta investigación- que no se sienten tan niñas pero tampoco tan adolescentes, como una forma de validar el momento *limen* en el que ellas se encuentran.

en ella (Guber, 2016). Con un sentido intuitivo y corporizado que puede delimitar la experiencia como propia, separada de otros cuerpos individuales. Esta experiencia personal se atraviesa por la construcción del cuerpo en la modernidad de nuestra cultura “occidentalizada”, por la internalización de un pensamiento radicalmente materialista, herencia del legado aristotélico, hipocrático y cartesiano (Le Bretón, 2002).

El *cuerpo social* refiere a las representaciones que la sociedad utiliza sobre el cuerpo para pensar y modelar concepciones dicotómicas cartesianas: cuerpo-mente, real-irreal, racional-sensible, cultural-natural, masculino-femenino, salud-enfermedad, orden-desorden y así, muchas más que dibujan una comprensión del mundo. El cuerpo social es, por lo tanto, un cuerpo colectivo. Por último, el *cuerpo político*, que involucra a los cuerpos individuales y colectivos dentro de regulaciones normativas y disciplinarias que vigilan y ordenan los cuerpos en función de controlar la reproducción, la sexualidad, el ocio, el aprendizaje, la alimentación, el cuidado, entre otros dentro de hegemonías particulares.

Ahora, estos acercamientos sobre el cuerpo, si bien proceden de posicionamientos epistemológicos distintos -fenomenología, estructuralismo y postestructuralismo respectivamente-, nos pueden ayudar a comprender las formas complejas o más integrales en las que se incorpora el fenómeno menstrual y cómo la menarquia delimita prácticas menstruales. Asimismo, las construcciones de estos “tres cuerpos” también se inscriben en la construcción cultural de *categorías sociales*, como la *niñez* (Allerton, 2023) y lo *femenino* (Lamas, 2013), organizando los cuerpos y ubicándolos en posiciones relacionales específicas (Téllez, 2013). Como se mencionó anteriormente y para acercar una comprensión más reflexiva y con menos sesgos, es necesario posicionar y cuestionar estas categorías para descentrar los ejes desde los que se suele cuestionar y representar la otredad -infante y femenina- (Milstein, 2019).

Con esta perspectiva teórica, se realizaron acercamientos etnográficos a sabiendas de que la propia experiencia estuvo inevitablemente integrada en la “vida social” de los contextos a investigar. En tanto que esta consiste en una multiplicidad de procesos vivos que utilizamos, no sólo como objeto de investigación, sino como medio mismo de conocimiento, en este sentido, se cuidó el realizar una *etnografía vivida* (Quirós, 2014).

Para llevar a cabo la propuesta se realizó trabajo de campo en dos escuelas -una de carácter público y otra de carácter privado, diferencia que facilitó la presencia o ausencia de contrastes-. Estas escuelas se entienden como espacios donde el *cuerpo* y sus

caracterizaciones participan de cada aspecto relacional, desplegando experiencias significativas para las niñas. Las escuelas, ancladas en sus propios contextos, posibilitan diferentes formas de dominación que se naturalizan por medio de la reproducción intencionada de prácticas y significados en la cotidianidad (Milstein, 2017), desde el currículum formal y desde el currículum oculto (Jackson, 2001).

Dicho lo anterior, antes de esta ponencia se había realizado⁴ trabajo de campo durante ocho meses utilizando la observación participante y el registro en diarios de campo. El realizarlo en ambas escuelas permitió ampliar la mirada analítica realizando una *comparación disyuntiva*. La misma consiste en un proceso continuo que nace del propio material etnográfico, poniendo a dialogar aspectos que son inconmensurables bajo una métrica estandarizada (Lazar, 2012). Con este enfoque, al trabajo etnográfico le acompañan una serie de talleres -14 en total- con las niñas de 5to y 6to grado de primaria, de donde han surgido collages, cuentos y dibujos. También se aplicaron un total de 17 entrevistas semiestructuradas entre familiares y personal escolar. Los materiales visuales, las grabaciones y sus transcripciones se han sistematizado en el *software* [Atlas.Ti](#) y se utilizan bajo el consentimiento de cada participante -es decir, las respectivas autorizaciones de adultos encargados y la voluntad de las menores de edad-.

Reflexiones sobre el trabajo etnográfico

A continuación, expongo puntualmente dos aspectos significativos que surgen como reflexiones preliminares del trabajo de campo.

“Es como un club especial”

Acercarme a la población participante requirió cumplir protocolos formales e informales que respondían a las lógicas institucionales de cada escuela. Formalizar mi ingreso y alargar mi permanencia a lo largo de ocho meses llevó a identificar que mi presencia era toda una rareza dentro dichas lógicas. ¿Y cómo no iba a serlo? Los únicos que se habían acercado a las escuelas alguna vez con cierto interés en la menstruación habían sido empresas que patrocinaban marcas de productos higiénicos -sobre todo antes de la pandemia de Covid19-, brindando información básica sobre su uso y regalando muestras, mercantilizando así algunos espacios desatendidos de las necesidades menstruales. Este tipo de visitas se

⁴ Al momento en que se presentó la ponencia, septiembre 2025.

mencionaban frecuentemente en las entrevistas realizadas a docentes y familiares, reforzando la idea de que la educación menstrual se ha cooptado por el mercado (Bobel, 2010). Sin embargo, en estas escuelas, ninguna de las empresas había solicitado permiso para entrar en las aulas durante las clases, ni había estado en actos escolares, celebraciones o almuerzos con los estudiantes en el comedor escolar, como lo había hecho yo.

Al estar presente entre conversaciones informales y entrevistas se me señalaba que “las generaciones de ahora lo tienen más fácil”, en parte, porque “la menstruación ya es algo más normal” y por eso mi propósito en las escuelas parecía irrelevante, y como mínimo, raro. Les niñas tampoco tardaron en expresar su extrañeza: “¿Quién es ella?”, “¿Por qué tiene que pasar con nosotros?” (Sandra⁵, entrevista a docente, 6 de agosto 2025). Notaba entonces, que mi carta de presentación y mis raros intereses desentonaban con lo usual y, curiosamente al inicio, también parecía que mi presencia les recordaba a las niñas algo incómodo. Durante los primeros meses, a pesar de que en nuestras reuniones y talleres las niñas me compartían preguntas y experiencias muy íntimas, en los pasillos yo no era la misma persona, yo me convertía en alguien ante quien devolver un saludo o detenerse a hablar implicaba reconocer algo y no estaban dispuestas a hacerlo en público.

Y es que en las escuelas fui la “profe Diana”, porque “acá todos los adultos son profes” como me lo indicó un estudiante; pero yo era para ellos una “profe” diferente. Con el pasar de los días les estudiantes empezaban a hablar conmigo de temas “indebidos” según las normas de la escuela (novios, sexualidad, peleas) o exhibían comportamientos frente a mí que no vi que tuvieran ante “otras” profesoras, como lucirse o realizar gestos y usar palabras explícitamente “vulgares” entre risas. Y así, en diversos intercambios se construyeron, entre lo inconveniente y lo curioso, relaciones con diferentes formas de cercanía a partir de las cuales las niñas crearon sus propios sentidos con mis intenciones.

Desde el inicio, los talleres causaron intriga en ambas escuelas. En varios encuentros informales las niñas mostraban su inquietud: “es de eso (menstruación)... pero ¿de qué se trata?”, “¿osea, pero de qué vamos a hablar?” (Rora y Chavi, conversación informal, 7 de mayo 2025). Después las preguntas de las niñas fueron cambiando: “¿cuándo es el taller?”, “¿cuándo empezamos?”, “¿hoy tenemos?” (niñas de 5to y 6to grado, entradas de diario de campo, mayo 2025), dándome a entender que hubo algo en sus primeras dudas que se

⁵ En esta investigación los nombres de las personas participantes han sido cambiados por pseudónimos, que en el caso de las niñas, fueron elegidos por ellas mismas.

transformó en interés. Antes de iniciar los talleres, les pregunté qué esperaban de estos espacios: “bueno pues yo quiero divertirme bastante, aprender también y pues paz, tranquilidad... al contrario que es mi salón, que pasan (hace sonido chillante y una mueca) gritando y peleando” (Naranjínimas, entrevista grupal en talleres, 30 de mayo del 2025). Otra de las niñas, Catalina, fue enfática con sus deseos de aprender a defenderse pudiendo reconocer lo que es normal y lo que no.

Yo quiero aprender, digamos, a defendernos y a saber qué es normal, porque si a una chica le viene la menstruación hay mucha probabilidad de que la gente se burle de ella, al menos en nuestra edad. ¡Imagínese que a alguien se le manche el pantalón, o algo! Todos se burlarían y hablarían de eso, se haría un chisme, verdad, entonces me gustaría aprender a cómo saber no... ¡que no me importe! O para saber que es normal y no se sienta mal, ¿me explico?. (Catalina, entrevista grupal en talleres, 30 de mayo del 2025)

Además de expresar sus intereses, también fue importante para ellas dejar en claro acuerdos sobre la privacidad del espacio frente a otras personas, especialmente frente a sus compañeros varones, señalando que “lo único que se podría contar es qué hicimos. Si nos preguntan, yo digo -Ah, sí, hicimos una manualidad, jugamos, hicimos tal cosa- pero no contar cosas personales de las demás” (China, entrevista grupal en talleres, 27 de junio 2025). En estas primeras pautas que marcaban las niñas sobre los talleres, fueron definiendo el carácter que tendrían, un carácter que ni yo ni sus docentes o familiares anticiparon, pues algunos de ellos me preguntaban con incredulidad “¿y ellas sí te hablan y te cuentan sobre eso?” (Karen, conversación informal, 27 de junio 2025).

Las niñas realmente hacían más que contarme sobre “eso”. Una de ellas lo identificó con algo muy emocional y cercano cuando establecíamos los acuerdos de convivencia: “di pues, que todas se comprometan a que nada de lo que se diga aquí salga de aquí, porque es como un club especial, como de los secretos, verdad” (Chipotle, entrevista grupal en talleres, 30 de mayo). En estas pautas, de uno u otro modo esta complicidad me fue incluyendo, en intercambios que iban y venían entre niñas que ya habían tenido su menstruación o que estaban ansiosas por la esperada sorpresa, pero en ambas escuelas se recalcaban el deseo de mantener en privado sus conversaciones, debido principalmente a una amenaza de burla y chisme por parte de sus compañeros (ver Foto 01 y Foto 02).

Foto 01.

Fotografía de un fragmento de collage realizado en talleres



Nota. Se lee: “Uh hablemos de otra cosa”, “Es prohibido hablar de eso”, “No me importan tus sentimientos”, “jaja fea”, “Es normal que pase”. Fotografía tomada por la autora, en San José el 30 de mayo del 2025.

Foto 02

Fotografía de dibujo realizado en talleres



Nota: Se lee: “Menstruación de terror”, “ Me llamo la burlación de la regla”. Fotografía tomada por la autora, en San José el 1 de agosto del 2025.

A medida que avanzaban los talleres y mis visitas a campo, fue llamativo ver que incluso niñas que en clase eran frecuentemente regañadas o subestimadas por diferentes razones, relacionadas a la indisciplina y el demérito, captaban sin esfuerzo la atención de sus compañeras adoptando posturas de autoridad y confianza al hablar de sus experiencias menstruales, enfatizando en la atención al dolor y la dificultad de habituarse a las toallas:

¡Van a sentir que se mueren y se les va la vida! Pero busquen algo caliente, eso ayuda mucho y bueno, ponérsela es fácil (la toalla) pero acordarme de cambiarla siempre lo olvido. Yo les diría que anden una (toalla) aquí (se señala la bolsa trasera del pantalón) para tener si van al baño. (Chavi, entrevista grupal en talleres, 6 de junio 2025)

Bueno, yo les voy a decir algo, y se van a tener que acostumbrar y se los voy a decir así para que tengan una idea, ¿ok? Acá hay algunas que no les da tanto dolor en el estómago o por acá (se señala el vientre), pero a mí... ¡yo me he llegado a desmayar aquí en la escuela! ¡Yo me fui y tenía los labios morados! Y yo estaba -¡AAAY DIOSITOO!- (...) entonces fui a donde Martina (la secretaria) y se me queda -¡Diay papel! ¿Qué le pasó? Tiene los labios morados- y yo -¿usted qué cree? ¡me estoy muriendo por dentro!- yo sabía que me estaba dando eso. Entonces, les recomiendo que cuando les dé eso, pidan un tecito caliente. ¡Bien caliente, y tomarlo aunque esté super caliente y les queme la lengua! Porque eso relaja el dolor. También estar como acostadas. (Jisti, entrevista grupal en talleres, 30 de mayo 2025)

Los diferentes consejos que surgían de experiencias personales muchas veces respondían a preocupaciones o preguntas que otras niñas expresaban espontáneamente. Esto sucedía mientras se desarrollaban las actividades planificadas para cada taller, por lo general, por parte de niñas cuya menstruación no había llegado pero tenían “señales” o “síntomas” que les hacía sentir que en cualquier momento podía pasar. Esa sensación sobre un acontecimiento incontrolable y sorpresivo llevó a resaltar una de las mayores preocupaciones que tienen: la mancha menstrual. Esto suma al miedo de la exposición personal, la vulnerabilidad a la burla y al asco por “suciedad”. El no saber cuándo les vendrá su menstruación las hace sentir víctimas potenciales, a pesar de “estar preparadas”.

La idea de “estar preparadas” surgió tanto en entrevistas como en talleres, implicando en resumidas cuentas: tener toallas. Y no cualquier toalla, no la que está en el escritorio de la profesora, ni la que tienen en el departamento de atención estudiantil. “Estar preparada” es tener tus propias toallas a la mano, para no tener que pedirle a nadie, para no correr el riesgo de que la profesora les cuente de su situación al resto de la clase -como que había ocurrido en diferentes ocasiones en ambas escuelas-.

Sin embargo, hay algo en el “estar preparada” que no llega a alcanzarse aunque se cumplan al pie de la letra las indicaciones. Incluso aquellas que eran conscientes de que podían contar con sus madres, que tenían acceso a toallas sin dificultad y la libertad para hablar del tema con hermanas y otras parientes, me decían “¡Yo no, no tengo idea de qué voy a hacer! No me siento lista para nada” (Catalina, entrevista grupal en talleres, 30 de mayo 2025). Respecto a esto, las niñas reiteraban de diferentes maneras que el vivir en carne propia la primera menstruación es lo que marca el conocimiento, un antes y un después, un hito en sus vidas que deja atrás una época que les parece más agradable. Como me lo indicó China, una niña de 10 años:

Es que nunca me ha pasado y no sé cómo puede sentirse, bueno, ya sé como va ser, pero no sé, yo no lo sé y no me siento preparada -¿y qué necesitas para sentirte preparada?- ¡Más tiempo! -¿tiempo para qué?- para disfrutar (China, entrevista grupal en talleres, 5 de septiembre 2025).

Las emociones de las niñas y la complicidad dentro del taller permitió hacer del espacio un lugar de escucha y atención que, a pesar de los esfuerzos docentes y familiares, estaba llenando vacíos que quedaban desatendidos por los canales formales del mundo adulto. Entre pares, las niñas estaban logrando sacar sus dudas y miedos, para recibir de parte de quienes comparten sus situaciones, palabras de apoyo, validación y consejo. Valorando, con risas de por medio, ese hoy en el que la sangre menstrual no deja de ser algo extraño, ajeno, e incluso antagónico.

“La menstruación es algo normal”

Otro aspecto llamativo es que en clases, en casa e incluso entre las niñas, el recalcar que la menstruación es algo normal está muy presente. Ya fuera para justificar los comportamientos que asumían, que algunas veces eran cuestionables para las demás personas (sentirse molestas, tener antojos, faltar a clases, no hacer deporte) o fuera para contrarrestar

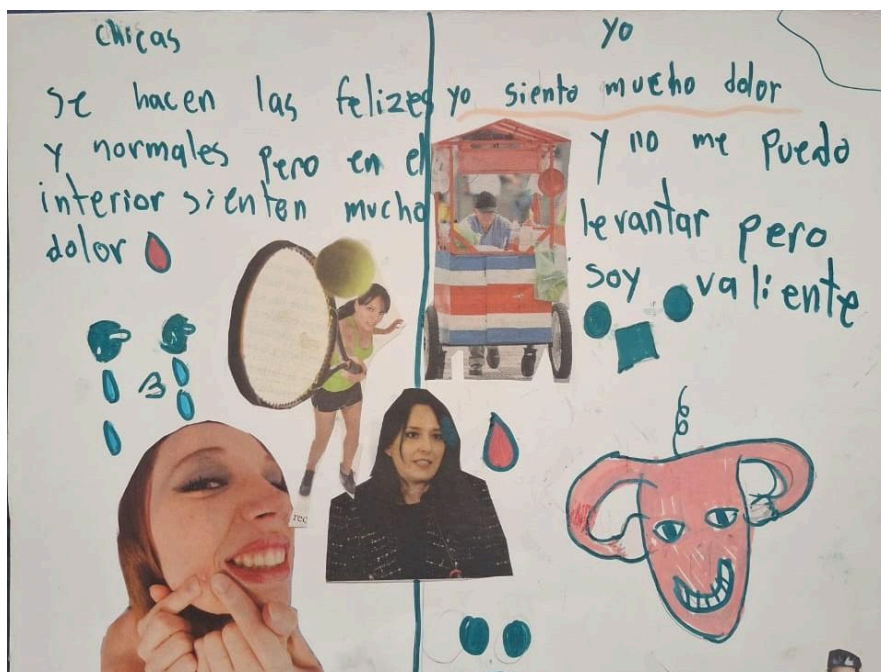
emociones de vergüenza o incomodidad. Snoopy, una niña de sexto grado, relaciona el dolor directamente con los cambios de humor, señalando que deben ser comprendidas porque es normal que eso suceda: “yo quisiera que nos comprendan, porque se siente mucho dolor yyy, pues uno tiene la mente en el dolor, eso cambia los humores, pero es normal, tienen que saber para comprendernos a nosotras” (Snoopy, entrevista grupal en talleres, 24 de julio 2025).

Amalia, otra estudiante de sexto grado, utiliza esta cualidad de lo menstrual en casa para dar a entender que tiene permitido hacerse de ciertos “modos” o actitudes: “a mi como quee... me caen mal los compañeros y mi mamá, ¡aay no! ni la veo mejor, porque se enoja de la cara o como la veo, pero entonces yo le digo que es que ando la regla, y ya normal” (Nana, entrevista grupal en talleres, 22 de agosto 2025). Incluso, como me lo mencionó Amalia, docente guía de sexto grado, también en las dinámicas escolares toma lugar una suposición de lo normal como autoridad: “bueno, la mamá de Isa justificó que la niña se iba ausentar por 4 días, porque su primer período había llegado y ella quería aprovechar para enseñarle todo lo que necesitaba saber” (Amalia, entrevista a docente, 6 de agosto 2025).

Para las niñas, la normalidad con la que se asumen aspectos que parecen “típicos” de la menstruación, es contradictoria y ambivalente, ya que se usa para dar a entender algo que se “sale” de lo usual, pero también algo que está “dentro”: “cuando estoy así, en esos días, yo me siento como triste y solo quiero dormir y dormir y dormir, pero solo ahí soy dormilona, ya después me siento normal” (Luna, entrevista grupal en talleres, 5 de agosto del 2025). Este entre otros comentarios (también véanse la Foto 03 y 04) señalan que lo normal es alterado por la menstruación, pero ella, es en sí misma algo normal que provoca, se quiera o no, cosas “normales” que hay que aguantar.

Foto 03

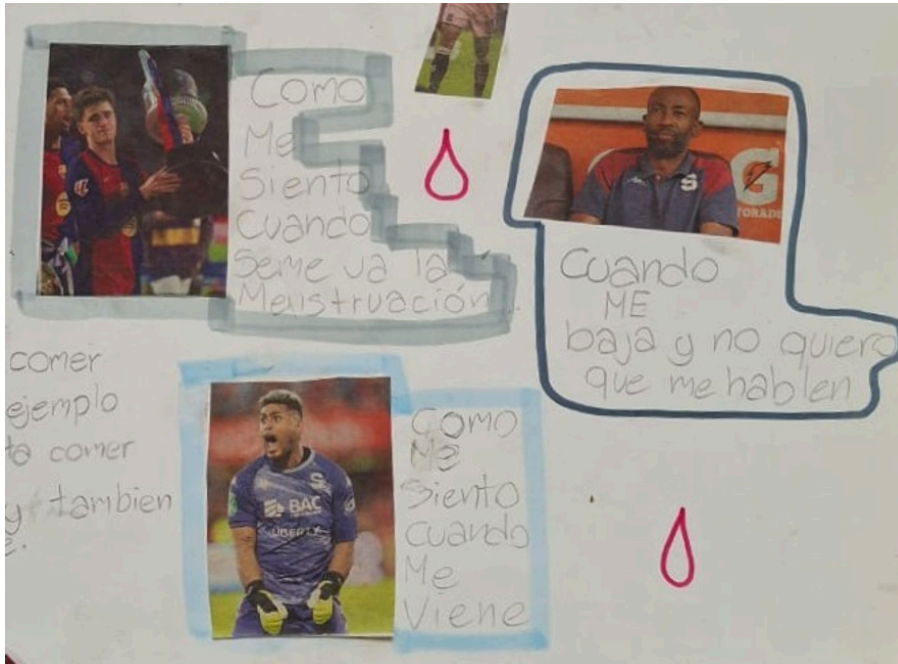
Fotografía de collage realizado en talleres



Nota. Se lee: “Chicas, se hacen las felices y normales pero en el interior sienten mucho dolor.”, “yo, yo siento mucho dolor y no me puedo levantar pero soy valiente.”, “Ahhh...!”
Fotografía tomada por la autora, en San José el 6 de junio del 2025.

Foto 04

Fotografía de fragmento de collage realizado en talleres



Nota: Se lee: “Como me siento cuando se me va la menstruación”, “cuando me baja y no quiero que me hablen”, “como me siento cuando me viene”. Fotografía tomada por la autora, en San José el 6 de junio del 2025.

En medio de este uso que hacían las niñas de la idea de “normalidad”, fui identificando diferencias e incluso varias formas de accionar las “normalidades” existentes por parte de las personas adultas. Para una docente fue normal decir “ el pene se mete en la vagina” inesperadamente y explicar sin rodeos el coito y su relación con la menstruación. Para otra docente fue normal pedir que levantaran la mano los estudiantes que tenían pene y luego las que tenían vagina, para llamarles la atención ante las risitas y murmullos, pretendiendo evidenciar que era un tema de interés común. Sin embargo, nada de lo anterior era tomado con “normalidad” por las niñas. Cuando me describían esas situaciones, las niñas expresaban sorpresa e incomodidad: “lo dijo así de la nada, ¡solo se levanta y lo explica!” (Pixie, entrevista grupal de talleres, 20 de junio 2025), “uno estaba normalito leyendo y viene ¡y dice todo eso! y uno ahí como ¿¡qué le pasa!?” (Hipo, entrevista grupal de talleres, 20 de junio 2025).

En las entrevistas, queda claro que el accionar de las docentes nacía de sus historias de vida, de recuerdos de cuando eran niñas y a sus propias docentes les costaba hablar de esos temas, al igual que a muchas de sus madres y abuelas. Pamela, unidocente guía de sexto grado me compartió el acceso que tuvo a información cuando le llegó su primer menstruación:

Yo lo supe por mi hermana, que era mayor y le fui a preguntar el día que me vino, pero en ese tiempo eso era un tabú verdad, yo solo le dije que me había venido la menstruación (...) porque mi mamá ni habló del parto ni de nada... (Pamela, entrevista a docente, 20 de agosto 2025)

Karina, una docente de ciencias, me compartió que una actividad en la escuela tuvo un mayor papel informativo que su familia: “invitaron una empresa en la escuela, como en quinto grado nos explicaron, nos dejaron solo a las chicas. Fue de donde tuve más información, de la familia no, nada” (Karina, entrevista a docente, 29 de julio del 2025). Tamara, también docente de ciencias tuvo una experiencia algo mezclada, en la que su profesora de ciencias pudo esquivar el tema con sus alumnos:

Yo creo que fue como en quinto grado, para ver lo del embarazo ¡hasta con la cigüeña!, pero como tema tema la menstruación no. Aunque en sexto grado se habló de los cambios de la adolescencia en una convivencia, donde nos separaron hombres y mujeres pero, la profe no, ella no no. Jamás nos iba hablar de eso, se lo dejaba todo a los papás, que además organizaron la convivencia. (Tamara, entrevista a docente, 21 de agosto 2025)

Debido a los vacíos que dejaron esas experiencias, las docentes evitaban repetir esos patrones en la forma de ejercer su profesión, pero además, llevaban más de la mitad de sus vidas habituadas a “lidiar” con la menstruación. Contrario a las niñas, que en sus comportamientos dejaban en evidencia que la sexualidad y la menstruación no han sido normalizados en sus vidas a pesar de “saber que es normal”. Durante las clases de ciencias sobre la reproducción, se sentían expuestas e incómodas. Esta experiencia parece enmarcar un choque entre las intenciones de las docentes y las de las niñas, que al tener que levantar la mano cuando la docente se los pide si tienen vagina, se sienten vulnerables a la burla y lo valoran como una falta a su privacidad.

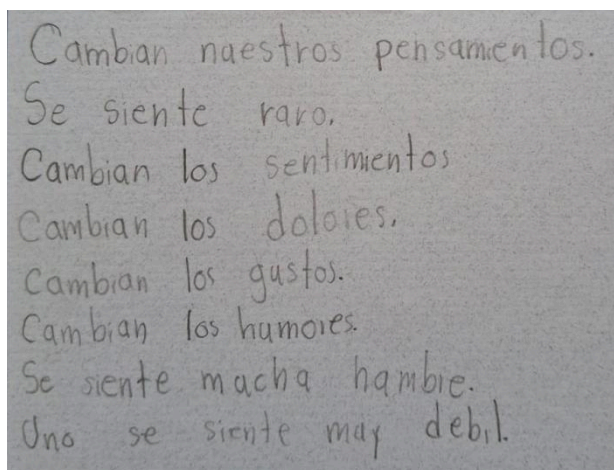
Relacionado a las clases de ciencias, muchas niñas me decían que no recordaban nada de lo que les habían enseñado y que más bien pasaban muy pendientes de las caras de sus

compañeros y de lo que decían. Esto es importante, ya que algo que las docentes personalmente se esfuerzan por evitar para marcar positivamente la vida de las niñas, no parece estar dando el resultado esperado, quizás por no darle centralidad a la percepción y recepción de las niñas.

Durante los talleres, tanto las preguntas como las respuestas que presentaban las niñas, mostraban que los temas relacionados a la menstruación habitaban en ellas al lado de la incertidumbre. Con expectativas dentro de las que resaltaban el dolor y los cambios de “humor” como algo inevitable, tema que no se habla dentro de clases pero que sí es dado por sentado incluso por las niñas que aún no habían tenido su primera menstruación, como se muestra en la Foto 05, 06 y 07 .

Foto 05

Fotografía de respuesta escrita a entrevista colectiva realizada en talleres

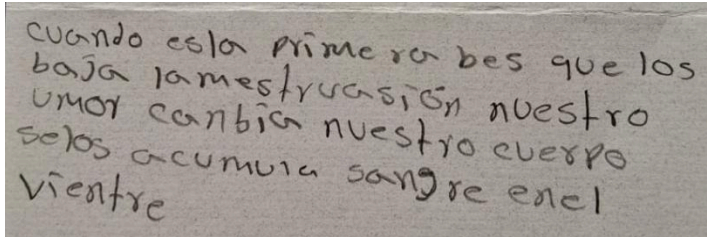


Cambian nuestros pensamientos.
Se siente raro.
Cambian los sentimientos
Cambian los dolores.
Cambian los gustos.
Cambian los humores.
Se siente mucha hambre.
Uno se siente muy débil.

Nota. Se lee: “Cambian nuestros pensamientos. Se siente raro. Cambian los sentimientos. Cambian los dolores. Cambian los gustos. Cambian los humores. Se siente mucha hambre. Uno se siente muy débil.” Fotografía tomada por la autora, en San José el 23 de julio del 2025.

Foto 06

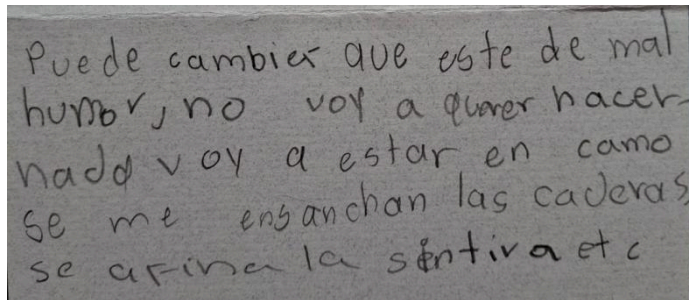
Fotografía de respuesta escrita a entrevista colectiva realizada en talleres



Nota. Se lee: “Cuando es la primera vez que nos baja la menstruación, nuestro humor cambia nuestro cuerpo, se nos acumula sangre en el vientre.” Fotografía tomada por la autora, en San José el 1 de julio del 2025.

Foto 07

Fotografía de respuesta escrita a entrevista colectiva realizada en talleres



Nota. Se lee: “Puede cambiar que esté de mal humor, no voy a querer hacer nada, voy a estar en cama, se me ensanchan las caderas, se afina la cintura, etc.” Fotografía tomada por la autora, en San José el 23 de julio del 2025.

A partir de las fotografías anteriores, que son respuestas de niñas que aún no han tenido su primera menstruación, resulta interesante considerar los discursos que dominan las conversaciones sobre la menstruación y paralelamente las reacciones y abordajes que les dan las personas a su alrededor. Principalmente las figuras maternas y demás figuras femeninas que en su mayoría han integrado, como autoconocimiento y como brújula relacional, al dolor, al mal humor y al miedo a la mancha, haciendo que una gran mayoría de las interacciones sobre lo menstrual se centren en estos temas.

Considero, que a partir de esas prácticas que normalizan las niñas en las personas adultas, ellas construyen expectativas sobre una especie de “normalidad ambigua”, y aunque poco comprendida por quienes no menstrúan, sí es aceptada, al menos técnicamente, como argumento para adoptar ciertas emociones y formas de relación con las personas a su alrededor, como lo señala Alita: “mi mamá, cuando las dos andamos así, me dice ¡aay no,

mejor vaya al otro cuarto, entre las dos no nos aguantamos!” (Alita, entrevista grupal de talleres, 5 de septiembre del 2025). Incluso, se asume la lejanía de los padres con el tema, dando por sentado que solo pueden entender que por la menstruación van a tener un mal humor, como lo menciona Macha: “mi papá no sabe nada, bueno no... mi papá solo sabe que cuando me viene la menstruación me pongo de chicha, como mi mamá” (Macha, entrevista grupal de talleres, 5 de septiembre del 2025).

Las niñas que ya han tenido su menstruación interiorizan más profundamente el miedo, la pena, y una sensación de vulnerabilidad que inicia muy particularmente con la primera menstruación. Estas emociones (ver Foto 08, 09 y 10) se mantienen muy a pesar de los esfuerzos de las docentes para “normalizar” en clases el tema hablando abiertamente.

Foto 08

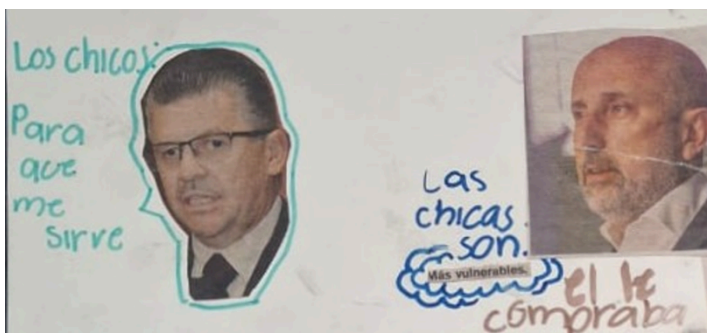
Fotografía de dibujo realizado en talleres



Nota. Se lee: “El susto del año! Dio mío qué susto!”. Fotografía tomada por la autora, en San José el 1 de agosto del 2025.

Foto 09

Fotografía de un fragmento de collage realizado en talleres



Nota. Se lee: “Los chicos: Para qué me sirve”, “Las chicas son más vulnerables. Él le compraba tampax a su esposa”, “La cara: me duelen los ovarios!!!”, “El ciclo menstrual es malo”. Fotografía tomada por la autora, en San José el 30 de mayo del 2025.

Foto 10

Fotografía de collage realizado en talleres



Nota. Se lee: “Siempre busca ayuda”, “En la menstruación la gente es como así”, “Siempre usar ropa limpia”, “La Regla”, “¿Cómo me siento sobre la menstruación?”. Fotografía tomada por la autora, en San José el 20 de junio del 2025.

Reflexiones finales

Si bien para esta ponencia no se cuenta aún con conclusiones definitivas, las reflexiones presentadas, que abordan dos aspectos del fenómeno menstrual que analizo, permiten intuir que las niñas encontraron en los talleres un espacio de escucha y validación entre pares que permite el intercambio y construcción de conocimientos a partir de

experiencias personales, de expectativas sobre la menstruación y de sus emociones al respecto. Estos espacios dieron relevancia a una normalidad vivida que pasa por el cuerpo, invitándome a continuar cuestionando los alcances y las consecuencias reales del establecimiento de una normalidad dominante, pues opaca la potencialidad de las vivencias infantiles en la construcción de otros mundos posibles, elaborados colectivamente desde aquello que se vive como incierto, novedoso o inquietante.

Fuera de las aulas de ciencias, la menstruación no acostumbra ser tema de discusión, aunque a viva voz se resalte siempre como algo normal. Las niñas notan esos silencios y se enfrentan a su adopción para entender y actuar como cuerpos menstruantes en el mundo contemporáneo, incorporando con antelación el dolor, el cambio de humor y el miedo a la mancha. Esto me indica que la normalidad adoptada por los adultos no es la misma que la normalidad con la que viven las niñas su presente. Un presente que suele desestimarse en función de la transición a la adultez, subestimando las perspectivas como “infantiles” ante un mundo que “ahora es más fácil y sin tabúes”. Pero, la normalidad menstrual que impulsa las acciones de las niñas a ocultar sus toallas y flujo menstrual, a ver como una pesadilla ponerse pantalón blanco “en esos días” o a recurrir a sus docentes sólo cuando no logran resolver con sus amigas, es una normalidad vivida a través del cuerpo, un cuerpo que hasta hace apenas unos meses no liberaba sangre en partes “innombrables”.

Dicho carácter de novedad, abre la puerta a la socialización de lo menstrual que se construye entre pares, entre quienes están pasando por las mismas dudas y deseando la misma tranquilidad. Analizar cómo somos, cómo estamos y cómo hacemos las *mujeres* y personas menstruantes -dentro de la antropología feminista, como bien lo señala Patricia Castañeda (2006)-, considero que debe incluir nuestra forma de vincularnos desde la infancia, donde la experiencia menstrual muestra tener un papel relevante en la formación de empatía, reconocimiento y acompañamiento colectivo.

En sintonía con una etnografía vivida (Quirós, 2014), la complicidad, el cuidado de la privacidad y el reconocimiento entre pares posibilitan intercambios que difícilmente encuentran lugar en los canales formales del mundo adulto y escolar, donde los aprendizajes también se estructuran a partir de dinámicas no explícitas propias del currículum oculto (Jackson, 2001). Esto es relevante al considerar que, aunque la menstruación es constantemente enunciada como “algo normal” está lejos de estabilizar la experiencia. Mas bien, condensa tensiones entre lo que se dice, lo que se enseña y lo que se vive corporalmente.

Su abordaje escolar no parece ser suficiente para que muchas de las situaciones del pasado, que las mujeres adultas ven como una pena, dejen de darse.

En los talleres, las niñas expresan las dificultades que enfrentan y las inquietudes emocionales que quedan relegadas al silencio o la manipulación de los discursos hegemónicos, como lo son las concepciones del cuerpo como material y la menstruación como fragmento que debe ser controlado, medicalizado y aislado en el ámbito sexual -como lo demuestran las clases escolares de ciencias-. Así, mientras en los discursos adultos —incluidos los escolares— la menstruación aparece como un proceso naturalizado, en la experiencia de las niñas se configura como un evento atravesado por el miedo a la mancha, la vergüenza, el dolor y la exposición, lo que remite a los procesos de naturalización como dispositivos que consolidan relaciones de poder (del Valle, 1997).

Desde la perspectiva teórica adoptada, esto permite observar cómo los cuerpos —en su dimensión individual, social y política— se constituyen en un espacio donde se inscriben y reproducen dichas tensiones (Scheper-Hughes y Lock, 1987). La menarquia, en tanto hito (del Valle, 1997), no sólo inaugura prácticas de gestión menstrual, sino que también introduce a las niñas en regímenes de regulación, control y significación sobre sus cuerpos que son reforzados en espacios institucionales como la escuela, donde el orden escolar participa activamente en la producción de subjetividades corporizadas (Milstein, 2017). En este marco, la normalidad funciona como un dispositivo que ordena lo que se puede sentir, decir y mostrar, en continuidad con los análisis sobre la construcción histórica de lo femenino y la otredad infantil (De Beauvoir, 1949; Segato, 2003, 2016).

Sin embargo, lejos de asumir estas disposiciones de manera pasiva, las niñas despliegan formas activas de apropiación, negociación y resignificación. Tal como se evidenció en los talleres, ellas no solo reproducen los discursos disponibles, sino que también los reinterpretan a partir de sus propias experiencias, generando sentidos que tensionan las expectativas del mundo adulto.

En este marco, la socialización de lo menstrual entre pares adquiere un papel central. Es ahí donde se construyen referencias compartidas, se legitiman emociones y se ensayan formas de habitar el cuerpo menstruante que no siempre coinciden con los discursos institucionales. Atender a estos procesos permite cuestionar los alcances de las estrategias educativas actuales, así como abrir interrogantes sobre las posibilidades de construir experiencias menstruales más autoconscientes, menos atravesadas por el miedo y más

ancladas en el reconocimiento colectivo, en línea con los aportes de la antropología feminista (Castañeda, 2006; Bobel, 2010).

De esta manera, más que cerrar el análisis, estas reflexiones buscan señalar la necesidad de continuar profundizando en las formas en que la menstruación se vive, se aprende y se comparte desde la infancia, atendiendo a las distancias —y también a los puntos de contacto— entre las normalidades que circulan en los discursos adultos y aquellas que las niñas encarnan en su experiencia cotidiana.

Referencias

- Allerton, C. (2020). “Childhood”. [Infancia]. En *The Open Encyclopedia of Anthropology*. [versión electrónica] Stein, F. (Ed.) First edition in *The Cambridge Encyclopedia of Anthropology*. <http://doi.org/10.29164/20child>
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (2023, 26 de octubre). Menstruación y Justicia. Expediente No.22.421. Departamento de servicios parlamentarios. Unidad de Proyectos, Expedientes y Leyes. http://www.asamblea.go.cr/Centro_de_informacion/Consultas_SIL/SitePages/ConsultaProyectos.aspx
- Bobel, C. (2010). *New Blood: Third wave feminism and the politics of menstruation*. [Sangre nueva: El feminismo de la tercera ola y la política de la menstruación]. Rutgers University Press.
- Bobel, C., Winkler, I., Fahs, B., Hasson, K., Roberts, T., y Kissling, E. (2020). *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. [Manual Palgrave de estudios críticos sobre la menstruación.]. Palgrave Macmillan
- Castañeda, P. (2006). La antropología feminista hoy: algunos énfasis claves. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*. XLVIII, 197, mayo-agosto. 35-47.
- Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer. [CEDAW]. (2017). «*CEDAW/C/CRI/CO/7: Observaciones finales sobre el séptimo informe periódico de Costa Rica*». <https://www.ohchr.org/es/documents/concluding-observations/cedawccrico7-concluding-observations-seventh-periodic-report>.
- Committee on Adolescent Health Care. (2015). Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign. [La menstruación en niñas y adolescentes: El ciclo menstrual como signo vital]. The American College of Obstetricians and

- Gynecologists. Women's Health Care Physicians. *Committee Opinion* 651. (Diciembre 2015)
<https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2015/12/menstruation-in-girls-and-adolescents-using-the-menstrual-cycle-as-a-vital-sign>
- Corsaro, W. (2018). *The sociology of childhood*. [La sociología de la infancia] 5ed. SAGE
- _____. (2009). Peer culture. [Cultura de pares] En J. Qvortrup y M. Honig (Eds.), *The Palgrave handbook of childhood studies* (301–315). Palgrave.
- Dammery, S. (2016). *First Blood: A Cultural Study of Menarche*. [Primera sangre: Un estudio cultural de la menarquia]. MONASH University.
- De Beauvoir, S. (1949). *El segundo sexo*. ePupLibre r1.0.
- Del Valle, T. (1997). *Andamios para una nueva ciudad. Lecturas desde la antropología*. Ed. Cátedra, Feminismos, 39.
- Guber, R. (2016). *Experiencia de Halcón. Los escuadrones de la fuerza aérea Argentina que pusieron en jaque a la flota Británica en Malvinas*. (1 ed) Sudamericana-Penguin Random House.
- Hirschfeld, L. (2002, junio). Why Don't Anthropologists Like Children?. [¿Por qué a los antropólogos no les gusta los niños?] *American Anthropologist*, 104(2), 611-627
- Jackson, P. W. (2001). *La vida en las aulas*. Morata, Fundación Paideia.
- Lamas, M. (1986). “La antropología feminista y la categoría ‘género’”, en *Nueva Antropología. Estudios sobre la mujer: problemas teóricos*. Revista de ciencias sociales, vol. VIII, núm. 30. noviembre
- _____. (Comp.). (2013). *El género. La construcción cultural de la diferencia sexual*. Maporrua. PUEG. Universidad Autónoma de México. (Trabajo original publicado en 1996).
- Lazar, S. (2012). Disjunctive comparison: Citizenship and trade unionism in Bolivia and Argentina. [Comparación disyuntiva: Ciudadanía y sindicalismo en Bolivia y Argentina.] *Journal of the Royal Anthropological Institute*, 18(2), 349-368.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9655.2012.01747.x>
- Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y la modernidad*. Ediciones Nueva Visión.
- Milstein, D. (2017). *La escuela en el cuerpo. Estudios sobre el orden escolar y la construcción social de los alumnos en escuelas primarias*. Miño y Dávila, IDES.
- _____. (2020). Niñas, niños, jóvenes y la etnografía: Educación y descentramientos. *Diálogos sobre educación*, 20. <https://doi.org/10.32870/dse.v0i20.690>
- Morales, A. (25 de 3 de 2022). Educación sexual desde la primaria. *La Nación*.

- Morales, A., Jiménez, X., Ramírez, W., y García, A. (2015). Conocimientos y prácticas comunes en adolescentes escolarizados. *Revista Costarricense de Trabajo Social*, 27, 60-82.
- Organización Mundial de la Salud. [OMS] (2022, 2 de junio). *WHO statement on menstrual health and rights*. [Declaración de la OMS sobre la salud y los derechos menstruales]. <https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights>
- Prout, A. (2000). *The body, childhood and society*. [El cuerpo, infancia y sociedad]. Palgrave Macmillan.
- _____. (2011). Taking a Step Away from Modernity: Reconsidering the New Sociology of Childhood. [Alejarse de la modernidad: Reconsiderando la nueva sociología de la infancia]. *Global Studies of Childhood*, 1(1), 4–14. <https://doi.org/10.2304/gsch.2011.1.1.4>
- Quirós, J. (2014). “Por una etnografía viva. Un llamado a des-intelectualizar el ‘punto de vista del nativo’”. En Rosana Guber (Coord.). (2018). *Trabajo de campo en América Latina*. Experiencias antropológicas regionales en etnografía.
- Rodríguez, A.; Quesada, C. y Gutierrez, F. (2023). Violación de derechos sexuales, reproductivos y menstruales en Costa Rica: Estado de la producción institucional de datos y propuesta metodológica de ruta de denuncia anónima. ACCEDER, IPAS.
- Scheper-Hughes, N. y Lock, M.M. (1987). The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology. [El cuerpo consciente: un prolegómeno al futuro trabajo en antropología médica.] *Medical Anthropology Quarterly*, 1, 6-41. <https://doi.org/10.1525/maq.1987.1.1.02a00020>
- Segato, R. (2003). *Las estructuras elementales de la violencia*. 1ed. Bernal: Universidad Nacional de Quilmes.
- _____. (2016). *La guerra contra las mujeres*. Traficantes de sueños.
- Tellez, A. (2013). El análisis de la adolescencia desde la antropología y la perspectiva de género. *INTERACÇÕES*, 25, 52–73. <http://www.eses.pt/interaccoes>