

## **Menstruación digna: un derecho para todas las niñas**

Hablar de menstruación aún implica enfrentar silencios, mitos y desinformación. Para muchas niñas, su primer periodo llega acompañado de dudas, miedo o vergüenza, cuando debería ser entendido como una etapa natural de su desarrollo. Garantizar una menstruación digna es asegurar que puedan vivir este proceso con información, acompañamiento y condiciones adecuadas.

La menstruación digna significa que todas las niñas tengan acceso a productos de gestión menstrual seguros, como toallas sanitarias, tampones o copas; que cuenten con agua limpia y espacios adecuados para su higiene; y que reciban educación clara, basada en información científica y libre de prejuicios. Es un tema de salud, bienestar y respeto a su desarrollo.

En México, muchas niñas enfrentan dificultades desde su primer periodo. La falta de recursos puede obligarlas a usar materiales no adecuados, lo que pone en riesgo su salud. Además, en algunas escuelas no existen las condiciones necesarias: baños sin agua, sin privacidad o sin insumos básicos. Esto puede provocar que falten a clases, afectando su aprendizaje y continuidad escolar.

A esto se suma la desinformación. Muchas niñas no saben qué esperar de su primera menstruación, lo que puede generar ansiedad o confusión. Por ello, es fundamental que la educación sobre el cuerpo y la salud menstrual comience desde edades tempranas, en casa y en la escuela, con un enfoque claro y accesible.

Acompañar a las niñas en este proceso es clave. Escuchar sin juzgar, responder sus preguntas con honestidad y brindarles información adecuada a su edad puede marcar una gran diferencia en cómo viven esta etapa. Prepararlas antes de su primera menstruación les permite sentirse seguras y entender que lo que ocurre en su cuerpo es completamente normal.

También es importante involucrar a madres, padres, docentes y cuidadores. Hablar del tema con naturalidad ayuda a crear entornos de confianza donde las niñas puedan expresarse sin miedo. Incluir a niños en estas conversaciones también contribuye a eliminar estigmas y fomentar el respeto desde edades tempranas.

Además, promover hábitos de higiene, explicar el uso correcto de los productos menstruales y reforzar la importancia de la salud emocional durante este proceso son acciones que fortalecen su bienestar integral. La información oportuna no solo previene riesgos, también construye seguridad y autoestima.

Promover la menstruación digna es cuidar el bienestar de las niñas y su desarrollo, evitando que su vida diaria se vea afectada por falta de información o recursos, y permitiendo que vivan esta etapa con seguridad y tranquilidad, porque no es un privilegio: es un derecho que debe garantizarse para todas.