



CUENTOS DE REFLEXIÓN PARA NIÑAS Y NIÑOS





UN RINCÓN SEGURO PARA TODAS LAS NIÑAS

Una mañana, mientras **Quetzalli** paseaba por un parque en camino a la casa de sus amigos, escuchó el llanto de una pequeña niña escondida entre los arbustos. Intrigada, decidió acercarse para ver qué sucedía. Ahí se encontró con **Maya**, una pequeña con el uniforme de su escuela, llena de lágrimas en los ojos y una mirada triste.

¡Hola, pequeña, ¿cómo te llamas?,
¿estás bien?, ¿puedo ayudarte en algo?

Hola, soy **Maya**, ¿y tú?
¡Qué bonitas son tus plumas!

¡Gracias, **Maya**! Yo soy **Quetzalli**, iba
en camino a casa de mis amigos
búhos, pero te escuché llorar.

Sí, es que tengo mucha
pena y miedo, además, no
sé a quién contarle por qué
me siento así.

Te entiendo **Maya**, es normal sentir miedo ante algo
que no conocemos, pero ser valientes puede
ayudarnos a encontrar ayuda o a buscarla, o incluso
a hacer nuevas amistades.



Con estas palabras de **Quetzalli**, **Maya** sintió confianza y la vio como una amiga, así fue como decidió contarle lo que le sucedía.

Me siento así porque yo no soy de aquí, hace unas semanas mi familia y yo migramos a México desde Guatemala, y mis papás se la pasan trabajando, mientras que mi hermano y yo vamos a la escuela.

No conozco a nadie, no tengo amigos ni tampoco sé cómo hablar de lo que me pasa con mi mamá o mi papá.



No te preocupes, ¡ahora ya tienes una nueva amiga, yo! Y adivina qué... ¡yo también soy de Guatemala! Migré con mi familia hace tiempo y tampoco conocía a nadie, ahora todo es diferente, tengo muchas amistades que me han hecho sentir como en casa y que pertenezco.

¡Yo he tenido miedo muchas veces también!

Muy sorprendida de descubrir que **Quetzalli** y ella tenían el mismo origen, **Maya** se animó a contarle más acerca de lo que le sucedía, pero antes le pidió que le prometiera que no le contaría a nadie y guardaría su secreto, **Quetzalli** aceptó.

Unas semanas antes de irnos de Guatemala cumplí 13 años, y hace dos días entré al baño por la mañana y me asusté mucho porque toda mi ropa interior estaba manchada con sangre.

Me dio mucha pena y miedo, así que me encerré en el baño para que nadie me viera. Estuve llorando todo el día, tengo miedo de estar enferma o tener algo malo.

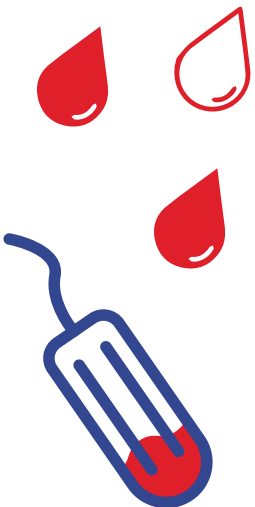
No he querido ir a la escuela desde ese día, me da mucha pena volverme a manchar y que mis compañeros se burlen de mí.



Con una expresión de afecto y comprensión, **Quetzalli** se posó suavemente junto a **Maya** y le dió un abrazo con sus grandes alas. Con su característica voz amigable, le dijo:

Gracias por compartirme lo que sientes, lo aprecio mucho. Ahora te contaré algo que es importante. Lo que te sucede se le conoce como menstruación, es un proceso natural y completamente normal que todas las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes experimentan en algún momento de sus vidas. No tienes nada de qué avergonzarte, tampoco es un tema que debería ocultarse o evitarse, muchas personas tienen prejuicios sobre la menstruación por considerarla algo sucio, pero no lo es.





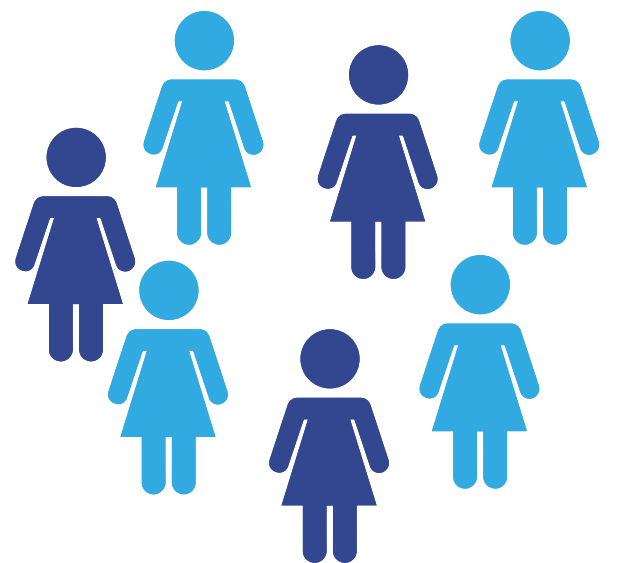
La menstruación tiene muchas maneras de llamarse, como **“estar en regla o en tu periodo”** y es el inicio de un nuevo ciclo en tu vida.



También es una señal de que estás saludable y marca el momento a partir del cual las mujeres o personas menstruantes, pueden embarazarse.



Es importante que entiendas que no estás sola en esto y que hay muchas formas de cuidarte y sentirte cómoda durante estos momentos. Al igual que tú, todas las niñas pasan por lo mismo. ¡Así que yo te voy a ayudar, conozco un lugar a donde podemos ir!

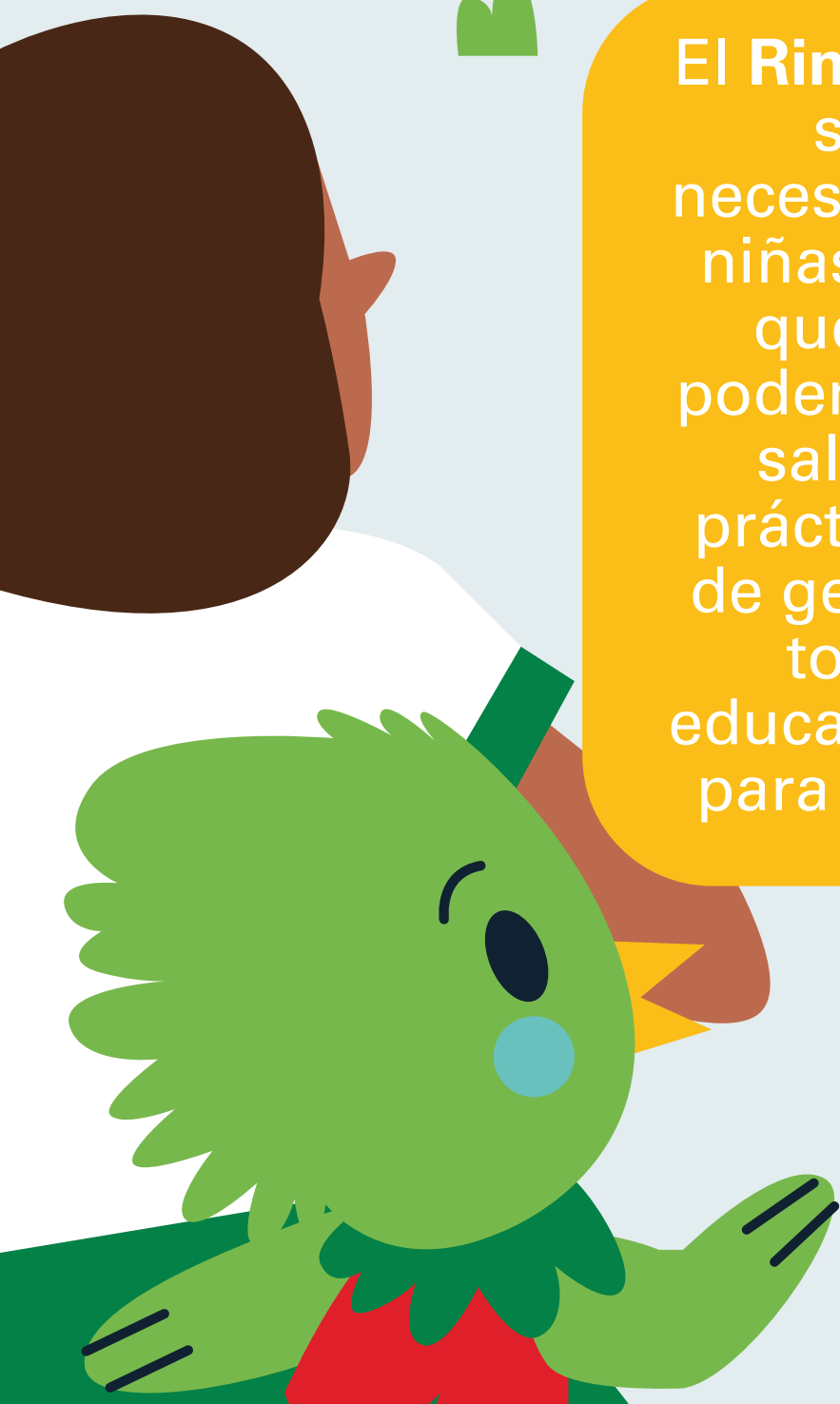


Al escuchar todo esto **Maya** estaba muy sorprendida, no sabía nada sobre lo que **Quetzalli** le acababa de contar, pero ahora estaba dispuesta a enfrentarlo con su ayuda y sin miedo. Juntas, se dirigieron a ese lugar seguro donde recibiría más información sobre sus preocupaciones y dudas.

No sabía que había lugares donde me podían ayudar y donde no se van a burlar de mí.

¡Claro que los hay! Hace tiempo cuando llegué a México, conocí **El Rincón de la Dignidad**, es un lugar en donde recibí ayuda en muchos temas, sobre todo para personas migrantes como nosotras.

El Rincón de la Dignidad es un espacio seguro que busca atender las necesidades, como la menstruación de niñas y mujeres en desplazamiento o que migran de un país a otro. Ahí podemos encontrar información sobre salud menstrual, conocer buenas prácticas, saber qué debe tener un kit de gestión menstrual e incluso recibir toallas desechables, materiales educativos y muchos otros suministros para el cuidado de tu higiene y salud.



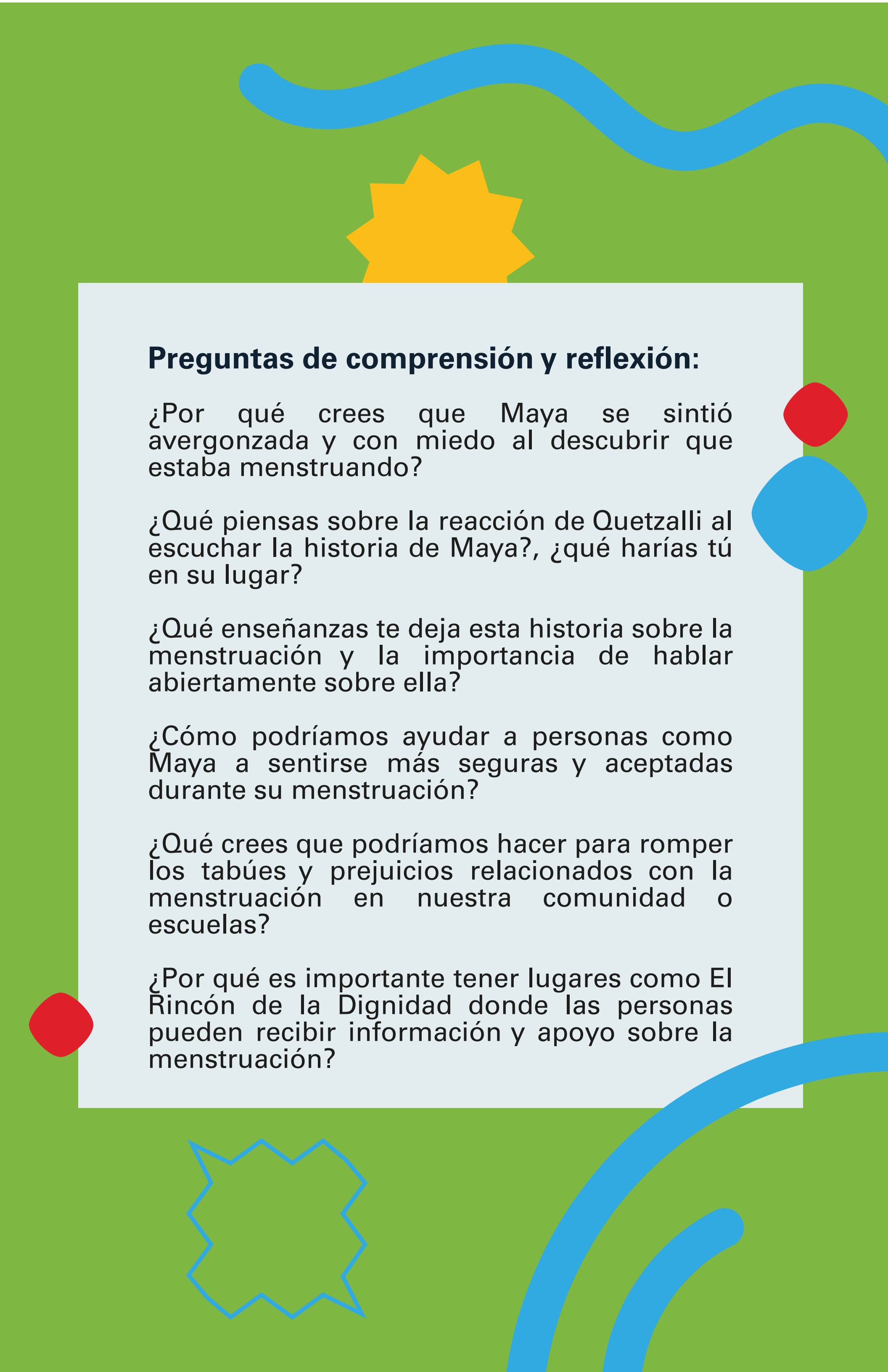
Con el apoyo de **Quetzalli**, **Maya** comenzó a sentirse más segura y valiente. En **El Rincón de la Dignidad de UNICEF**, una persona pudo hablar con ellas sobre la importancia de romper los prejuicios y tabúes que rodean el tema de la menstruación para las personas que migran, y cómo es fundamental educar a las personas para que comprendieran y respetaran este proceso natural del cuerpo femenino.





En el mismo lugar, **Maya** recibió talleres de salud y gestión menstrual donde aprendió mucho más y pudo hablar del tema con su madre, y ¡no solo eso!, también con sus compañeras y amigas de la escuela. Tuvo la valentía para hablarlo en su escuela y así ayudar a otras niñas a romper sus miedos, y para que la menstruación dejara de causarles vergüenza, por el contrario, que fuese algo de lo que podían hablar con respeto.

Maya y sus amigas aprendieron a aceptarse a sí mismas y a su cuerpo... y a enfrentar cualquier desafío con valentía y confianza.



Preguntas de comprensión y reflexión:

¿Por qué crees que Maya se sintió avergonzada y con miedo al descubrir que estaba menstruando?

¿Qué piensas sobre la reacción de Quetzalli al escuchar la historia de Maya?, ¿qué harías tú en su lugar?

¿Qué enseñanzas te deja esta historia sobre la menstruación y la importancia de hablar abiertamente sobre ella?

¿Cómo podríamos ayudar a personas como Maya a sentirse más seguras y aceptadas durante su menstruación?

¿Qué crees que podríamos hacer para romper los tabúes y prejuicios relacionados con la menstruación en nuestra comunidad o escuelas?

¿Por qué es importante tener lugares como El Rincón de la Dignidad donde las personas pueden recibir información y apoyo sobre la menstruación?



**Textos de Cristian Mirrain Díaz Bartolo,
ilustraciones por Javier Adrián Domínguez Gamboa.**

Este cuento es parte de la estrategia 1, 2, 3 Juguemos a Crear Otra Realidad, una iniciativa conjunta del Consejo Estatal para las Culturas y las Artes de Chiapas (CONECULTA), el Museo de la Niñez, El Telar de Sarape A.C. y UNICEF. Su propósito es sensibilizar y concientizar sobre temas como la diversidad, el respeto humano y la no discriminación, así como promover los derechos fundamentales de las niñas y los niños, la igualdad y la inclusión social.

CONECULTA

