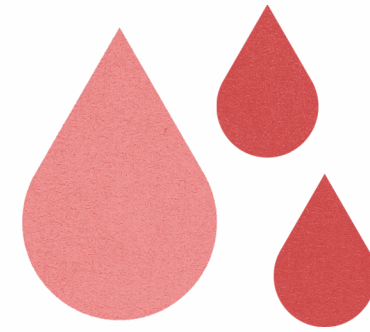




Memoria de actividades 2023



2023 un año....

Este 2023 se despide con reglas que dan un poquito menos de vergüenza y con una red de mujeres más fuerte, más libre y más poderosa. Gracias por formar parte de ella.

En 2023 comenzamos y terminamos nuestro primer proyecto en República Dominicana, liderado por un equipo local de mujeres, con resultados exitosos: se redujo el dolor menstrual y el absentismo escolar de las alumnas durante los días que tienen la regla. Increíble. Las promotoras han querido repetir la intervención y en septiembre volvimos a un segundo centro educativo.

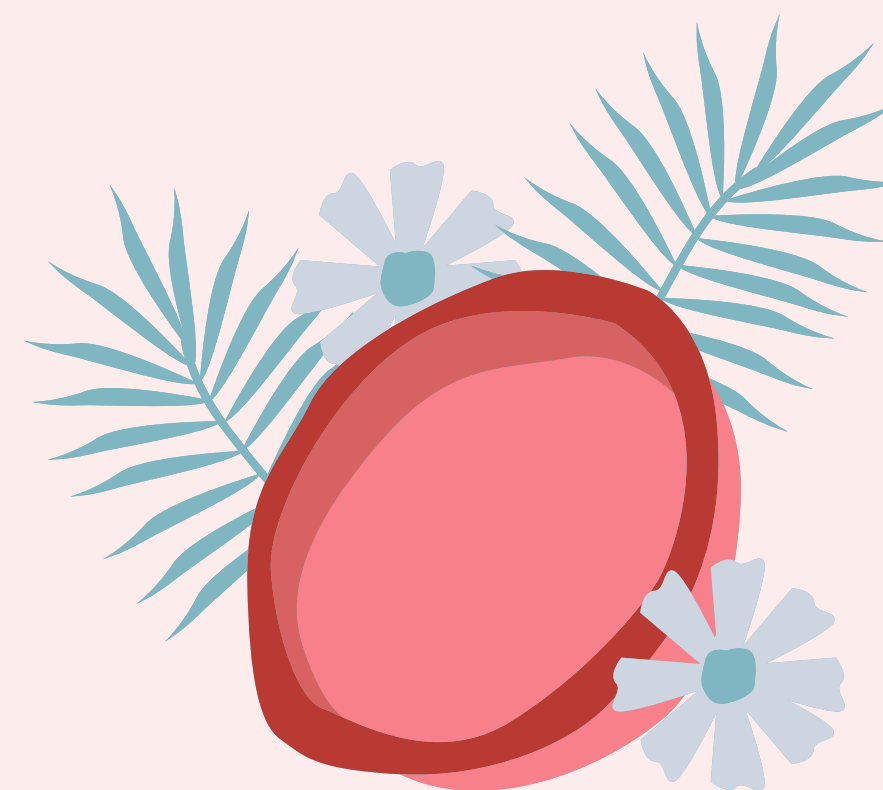
En este año también dio comienzo un nuevo proyecto en Morogoro (Tanzania) para más de 2100 estudiantes, sus familias y la comunidad educativa. Además, se abrieron nuevos e ilusionantes horizontes en Ecuador.

En España hemos tenido la suerte de trabajar con más de 50 mujeres y más de 1000 estudiantes, tanto de contextos vulnerables como de otros más privilegiados. Estas personitas se han cuestionado lo que sabían y se han preguntado por aquello que no sabían, han entendido por qué la pornografía condiciona negativamente su sexualidad y han conocido el baile hormonal que tiene lugar en nuestro cuerpo, mes tras mes durante muchos años. Han entendido el ciclo menstrual y repensado sobre los sentimientos de vergüenza y rechazo desde los que se relacionaban con sus cuerpos.

Este círculo rojo, antipatriarcal, decolonial y solidario formado por mujeres de distintos países unidas en la lucha contra la pobreza y el estigma menstrual, nos ha permitido cuidarnos, aprender juntas y resignificar la menstruación cambiando la vergüenza por el amor hacia nuestros cuerpos y nuestra ciclicidad. Gracias por permitir que este hilo rojo también pase por ti.

Mariña F. Escariz

Coordinación General y fundadora



VISIÓN

Ser una ONG referente en la lucha contra la pobreza y el estigma menstrual significa ser reconocida como líder en este campo, trabajando de manera innovadora y efectiva para promover la salud menstrual y sexual segura y sin privaciones en todas las comunidades vulnerables con prácticas que sean respetuosas al contexto cultural y sensibles a la diversidad.

MISIÓN

Nuestra misión es combatir las desigualdades derivadas de la pobreza y el tabú menstrual. Lo hacemos proporcionando procesos formativos en salud menstrual y educación sexual a niños/as, adolescentes, jóvenes y familias en entornos vulnerables. Nuestro objetivo es reducir las limitaciones relacionadas con la menstruación, empoderar a las mujeres para que gocen de una sexualidad plena y libre de violencias y mejorar su calidad de vida.

OBJETIVO GENERAL

Promovemos la garantía del derecho a menstruar con dignidad de las niñas, adolescentes y jóvenes en contextos vulnerables. Lo logramos a través de programas, prácticas y políticas replicables, transferibles e innovadoras. Buscamos escalar aquellas iniciativas más eficaces para generar cambios inmediatos y duraderos en la vida de las mujeres, asegurando que tengan acceso a una salud menstrual segura y sin restricciones.



VALORES

Igualdad, equidad e inclusión

Desde una perspectiva interseccional, promovemos la igualdad de género y la equidad en el acceso a la salud menstrual y la educación sexual, con el objetivo de reducir las desigualdades originadas por la pobreza menstrual y los tabúes asociados a estos temas y respetando la diversidad de experiencias menstruales.

Decolonialidad y no-lucratividad

Abogamos por un enfoque crítico hacia las estructuras coloniales y el sistema económico capitalista, que perpetúan la desigualdad, la explotación y la exclusión. Trabajamos hacia modelos alternativos que reconozcan y valoren los conocimientos y prácticas tradicionales en torno a la menstruación, priorizando el bienestar sobre el lucro.

Empoderamiento y dignidad

Buscamos empoderar a las mujeres y niñas para que tomen el control de su salud y bienestar menstrual, fortaleciendo su autoestima y confianza, para que menstrúen con dignidad, sin vergüenza ni estigma.

Sostenibilidad

Trabajamos de manera sostenible para crear cambios duraderos en las comunidades, implementando programas y prácticas replicables y transferibles.

Compromiso ambiental

Nos comprometemos a adoptar prácticas y políticas que reduzcan nuestro impacto ambiental por medio de medidas que disminuyan los residuos y garanticen el uso eficiente de los recursos



DONDE TRABAJAMOS

ESPAÑA



IMPARTIMOS TALLERES

SUR GLOBAL



DESARROLLAMOS PROYECTOS

REPÚBLICA DOMINICANA



TANZANIA



ESTRUCTURA DE GOBIERNO



EQUIPO



Mariña Escariz,
Fundadora y
Coordinadora general



Sara Pereira, Estrategia
Educativa



Marina García,
Comunicación y Redes
Sociales



Daniel Echave, Diseño web



Cristiana Almeida, Gestión
de Proyectos



Bárbara Penas, Estrategia
Educativa



David Cano, Diseño y
Activismo



Irene Ros, Legal &
Fundraising



Camila Milani, Gestión de
Proyectos

ALIANZAS

CENTROS EDUCATIVOS



IES RAMÓN CABANILLAS
r/Rosalía de Castro, 16 - 36630 CAMBADOS
Tlf. 886 151 913 - Fax. 886 151 915
ies.ramon.cabanillas@edu.xunta.gal



CONSELLERÍA DE CULTURA,
EDUCACIÓN, FORMACIÓN
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES
IES O Carril



CEIP FONDO NOIS

CEIP PLURILINGÜE ENRIQUE BARREIRO PIÑEIRO

Sineiro - Vilariño 36633 - Cambados

Teléfono: 886151188 / Email: ceip.enrique.barreiro@edu.xunta.es

www.edu.xunta.es/centros/ceipenriquebarreiro



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



ORGANIZACIONES



**ALDEAS
INFANTILES SOS
GALICIA**



Cruz Vermella

EMPRESAS



INTIMINA



herloop



TESTIMONIOS DE PROMOTORAS



"El programa de educación menstrual ha cambiado la forma de pensar de las niñas, familias e incluso de las promotoras. Juntas hemos buscado respuestas a tabúes y mitos para vivir más cómodas la menstruación. Yo nunca había pensado en usar una copa porque tampoco sabía lo que era, pero tuve la oportunidad de adquirir conocimientos sobre educación menstrual y gracias a eso disfruto cada uno de mis ciclos".

Idelove Blaise, promotora.



Resignificar la menstruación es fundamental para reforzar la autoestima en niñas y mujeres. En los encuentros con mujeres de Cruz Roja, compartimos experiencias y aprendimos que la regla es símbolo de salud, no de debilidad ni vergüenza. Con las adolescentes de Aldeas Infantiles, compartimos miedos a la hora de vincularnos y reforzamos la idea del buen trato como único camino para relacionarnos de manera sana.

Bárbara Penas, promotora.



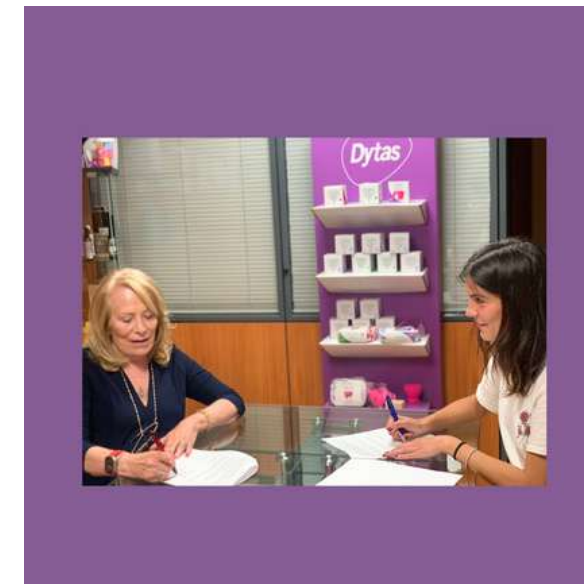
"Nuestra comunidad necesita este proyecto. Las niñas están usando trapos para gestionar la sangre, tienen vergüenza y creen que están sucias. Aquí estudian más de 1200 muchachas que faltan a clase todos los meses. No hablaron jamás de la menstruación. Hay mucho trabajo también con el profesorado y las familias: el tabú está en todas partes. Estoy muy ilusionada con el trabajo que haremos el próximo año con todo el alumnado del instituto.

Anna Tairo, promotora.

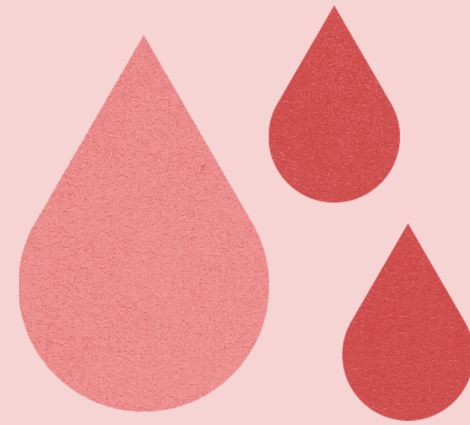
TESTIMONIOS DE EMPRESAS COLABORADORAS



En concordancia con nuestros valores de Cercanía y Compromiso con el Futuro, Clarel colabora para ayudar a combatir la pobreza menstrual y a desestigmatizar la menstruación. Los tabúes asociados a este proceso natural nos condicionan a entender la función menstrual como algo que debe ser ocultado. Queremos garantizar que nuestras clientas vivan su ciclo menstrual libremente, sin barreras, sin prejuicios. Clarel quiere dejar claras las reglas y que todos juguemos, en la medida de lo posible, con los mismos recursos y facilidades". Y para ello no hemos podido encontrar mejor aliado que "Cromosomos X" destaca Alejandra Pulido, directora de Sostenibilidad y Calidad de Clarel.



En Dytas, estamos orgullosas de nuestra colaboración con Cromosomos X, una organización que comparte nuestros valores y compromiso con el bienestar y la igualdad. Desde el inicio de nuestra alianza, hemos visto de primera mano el impacto positivo que Cromosomos X tiene en la comunidad, especialmente en la lucha contra la pobreza menstrual y la promoción de la educación sobre la salud menstrual.



Los más destacado de la brigada roja en 2023



Un paseo por el 2023



ENERO

Comienza el año con formaciones en centros educativos. Damos la bienvenida al nuevo año en el IES O Carril, en Galicia.



FEBRERO

Seguimos trabajando en coles y comenzamos el trabajo online con las promotoras del proyecto de mejora de la salud menstrual y sexual en el Batey Libertad, en República Dominicana.



MARZO

En el marco de actividades del 8M, trabajamos los estereotipos de género con alumnado de primaria del CEIP plurilingüe Enrique Barreiro Piñeiro que desmontó los estereotipos de La Cenicienta para convertirlo en un cuento más justo, feminista e igualitario.



ABRIL

¡Da comienzo el proyecto en el Batey Libertad! Con más de 50 estudiantes, el personal docente y toda la comunidad educativa.

Un paseo por el 2023



MAYO

Da comienzo el programa de mejora de la salud menstrual para mujeres vulnerables en colaboración con Clarel.



JUNIO

Hola, Aldeas Infantiles. Comenzamos a trabajar con adolescentes del centro de día de Vigo y Tomiño.



JULIO

Aunque no hayamos parado, preferimos contar que este mes nos lo tomamos de descanso.



AGOSTO

Comienza la identificación en Morogoro, Tanzania. Firmamos nueva alianza con el centro educativo y nos comprometemos a la implementación de un programa de reducción de la pobreza menstrual para 2.100 estudiantes, comunidad docente y familias.

Un paseo por el 2023

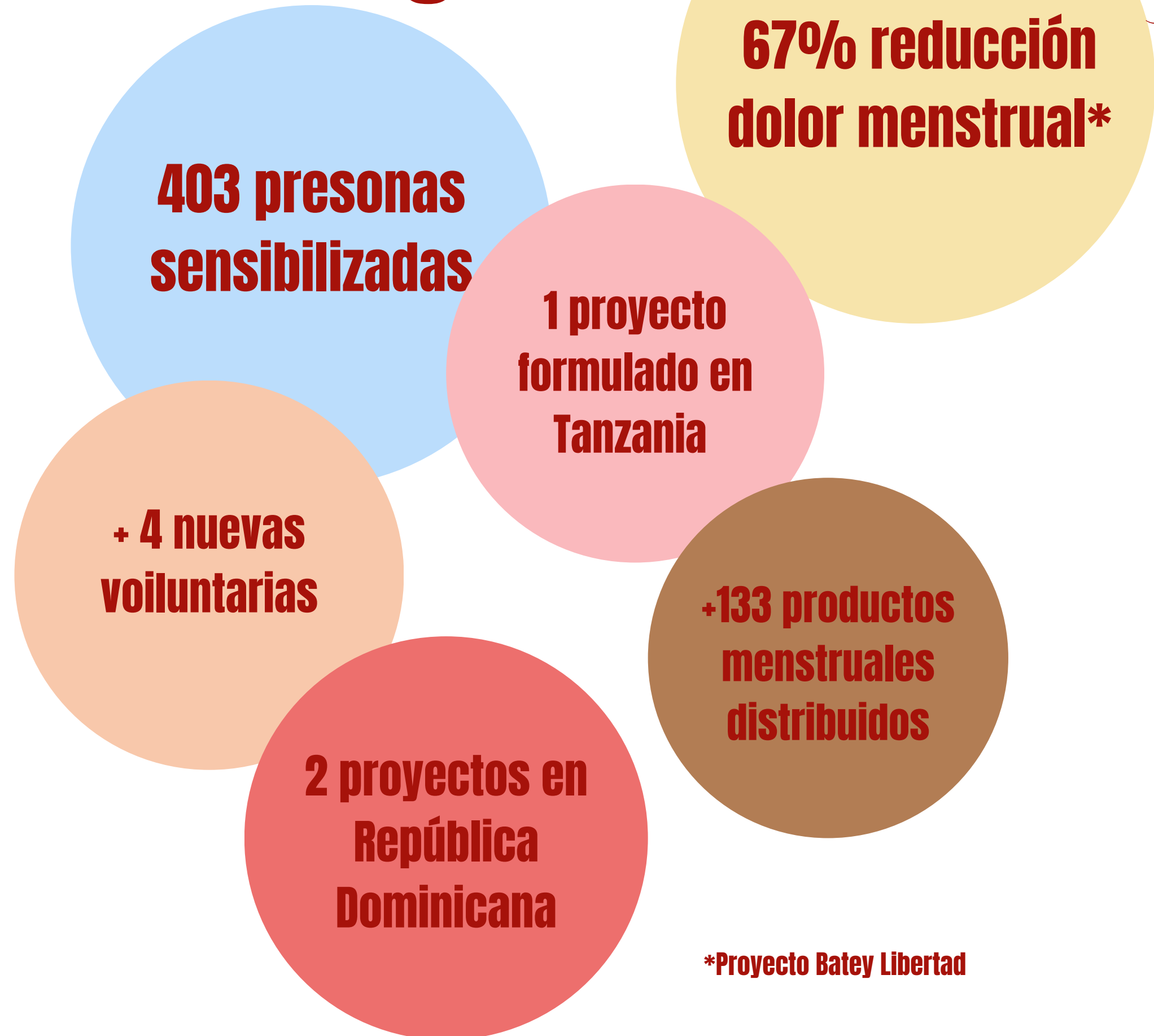


●	●	●	●
SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Volvemos a República Dominicana, esta vez con un proyecto para 180 estudiantes. Las lideresas del Batey Libertad, haitianas en su mayoría, llevamos a cabo un proyecto que no solo mejora la salud menstrual de las alumnas, sino que también mejora la integración de la población haitiana en el país.	Llevamos a cabo la evaluación final del proyecto del Batey Libertad con resultados increíbles: ¡Las niñas faltan menos a clase, la regla les duele menos y se sienten más seguras y confiadas en sus cuerpos! Esto es energía pura para seguir.	El IES Enrique Barreiro Piñeiro es el primer centro en recibir el sello Cromosomos X que certifica que en este centro se menstrúa con dignidad y alegría. ¡Gracias por confiar en nosotras!	Empiezan los mercadillos solidarios y lanzamos la tienda solidaria y despedimos el año con una fiesta benéfica en la que celebramos todos y cada uno de los logros alcanzados durante el 2023.

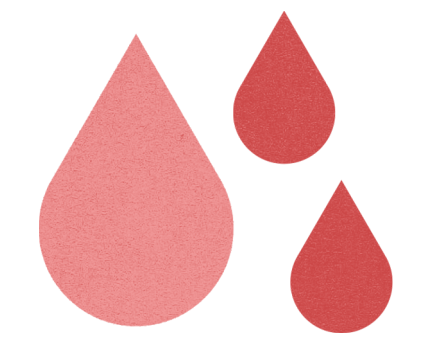
2023 en cifras - Misión España



2023 en cifras - Misión Sur global



*Proyecto Batey Libertad



NORTE

CENTROS EDUCATIVOS- GALICIA

**Ciclo menstrual, sexualidad y límites
temas**

**Toda primaria y 1º y 2º eso
cursos**

**826
estudiantes**



- Temas abordados:

Tabús y mitos que existen alrededor de la sexualidad, dar a conocer la amplitud de la misma, conocer y reconocer los límites corporales propios y de los demás, entender el ciclo menstrual y recomendar buenas prácticas de manejo de la sangre menstrual.

- Resultados:

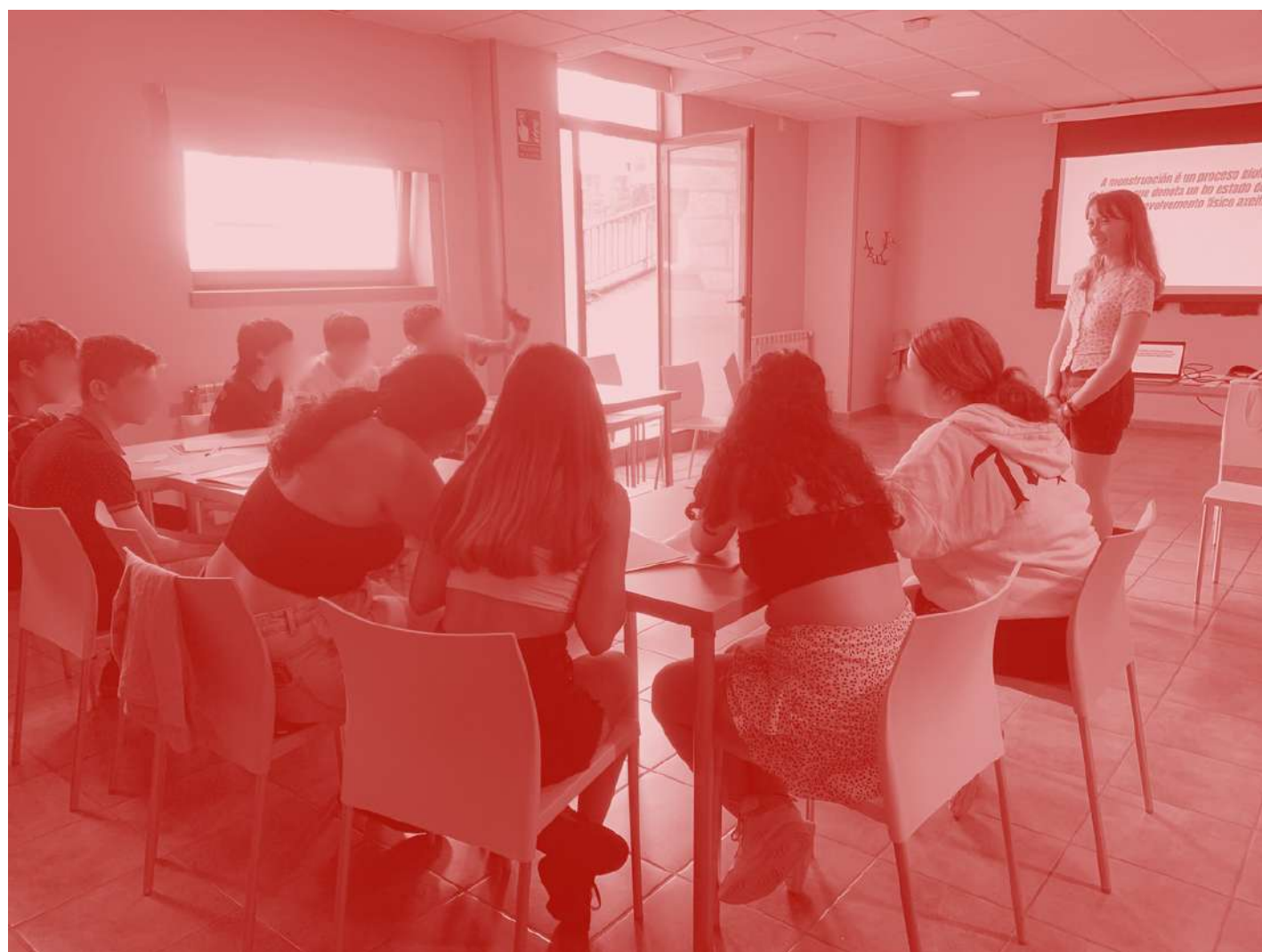
En general, los resultados han sido muy positivos: en todas las aulas afirman que les gustó toda la información recibida y que aprendieron cosas importantes. Valoran muy positivamente aprender jugando y la naturalidad con la que se trata el tema. Como crítica, señalar que en ocasiones sienten vergüenza al explicar el uso de la copa menstrual. La menstruación seguirá siendo un tabú mientras la educación sexual continua e integral no sea una realidad en todas las escuelas.

ENTIDADES TERCER SECTOR- GALICIA

**Ciclo menstrual, sexualidad y límites
temas**

**Entrega productos menstruales
acciones complementarias**

**50
niñas, niños y mujeres**



- Temas abordados:

Tabús y mitos que existen alrededor de la sexualidad, dar a conocer la amplitud de la misma, conocer y reconocer los límites corporales propios y de los demás, entender el ciclo menstrual, recomendar buenas prácticas de manejo de la sangre menstrual y entrega de productos sostenibles para el cuerpo y el planeta.

- Resultados:

Resultados muy positivos: las personas formadas concluyen que toda la información recibida les ha suscitado mucho interés y que han aprendido cosas importantes para una vivencia sexual plena y más libre al ser informada. Valoran muy positivamente aprender jugando y la naturalidad con la que se trata el tema. Como crítica, comentan que les gustaría tener más formaciones y más largas para poder seguir profundizando. El desconocimiento que hay en torno al tema es muy alto y esto incide en que siga siendo un tabú a desterrar.

RESULTADOS Y APRENDIZAJES- NORTE

Resultados:

- Se han llevado a cabo sesiones de formación y ruptura de tabúes en 14 centros distintos;
- Más del 85% de las niñas y mujeres que se han formado en el programa de entidades del tercer sector y que menstrúan, han querido probar y han recibido los productos de higiene menstrual reutilizables necesarios;
- Se ha alcanzado un nivel del 100% de sensibilización, evidenciado por la demanda continua en todas las evaluaciones de más sesiones formativas para seguir profundizando;
- Seis meses después de la intervención, alrededor del 50 % de las adolescentes afirman que están menos limitadas durante los días que menstrúan porque utilizan los productos entregados;
- En general, según los comentarios post formación, la gran mayoría de las personas formadas han quedado muy satisfechas con el contenido de las sesiones;
- El mayor logro es haber comenzado este trabajo de formación específica en ciclo menstrual y ruptura de tabús y falsas creencias en centros educativos y otras entidades educativas de Galicia, donde no nos consta que se haya venido haciendo en el pasado.

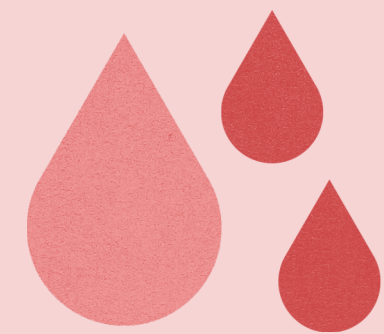


RESULTADOS Y APRENDIZAJES- NORTE



Aprendizajes:

- La formación en educación sexual y específicamente en educación menstrual, es una asignatura pendiente dentro de las instituciones educativas. Por eso hemos de seguir trabajando para que este tipo de educación sea real, efectiva y accesible a todo el público;
- Hemos de seguir trabajando con metodología lúdicas, socio-afectivas y vivenciales, pues es la manera de que las personas beneficiarias integren el conocimiento de manera más efectiva;
- Se debe seguir abordando la cuestión de la menstruación desde la naturalidad y desde una perspectiva integradora con todas las vivencias, pues cada persona es única y su vivencia también;
- Continuaremos trabajando para que las niñas y mujeres más vulnerables a nivel económico puedan vivir sus menstruaciones de la misma forma que las más privilegiadas: con productos sostenibles y respetuosos con sus cuerpos a través de alianzas con empresas;
- Seguiremos mejorando para adaptar al máximo las intervenciones a los colectivos con los que trabajamos y hacer así propuestas lo más cuidadas posible, poniendo a las personas en el centro.



SUR

Batey Libertad - República Dominicana

Abril 2023 - Septiembre 2023

58
estudiantes

12
docentes

Yspaniola
socio local

Intimina & NurenQiPads
socios tecnológicos



El “Proyecto de Mejora de la Salud Menstrual en Batey Libertad” tuvo como misión garantizar el acceso a una gestión menstrual adecuada para las niñas y adolescentes del Batey Libertad. Este proyecto se llevó a cabo en colaboración con Yspaniola, una ONG que opera en República Dominicana. El proyecto ha propuesto un programa de talleres de salud menstrual dirigido a 58 adolescentes, sus familias, el personal docente y la comunidad. Además, las adolescentes que no disponen de medios económicos para adquirir productos menstruales, los han recibido.

Principales conclusiones y resultados de este proyecto:

- El 100% del profesorado se interesa por replicar el proyecto en el futuro;
- El 100% de las personas de la comunidad y familias encuestadas considera necesario el proyecto.
- El 67% de las niñas que faltaban a clase han reducido los días de ausencia;
- El 50% de las alumnas afirman haber reducido el dolor menstrual.

Para saber más sobre este proyecto, consulte:
www.cromosomosx.org/proyecto-batey-libertad

Jaibón - República Dominicana

Septiembre 2023 - Abril 2024

183
estudiantes

20
docentes

Yspaniola
socio local

Intimina
socio tecnológico



El «Proyecto de Mejora de la Salud Menstrual y Sexual en Jaibón» fue un programa integral destinado a mejorar la salud menstrual y reproductiva entre adolescentes, profesores y la comunidad. Este proyecto se llevó a cabo en colaboración con Yspaniola, y participaron 183 adolescentes de entre 14 y 16 años, 20 docentes y 100 familias.

Jaibón es conocido por albergar una población diversa, donde se destaca la presencia de comunidades haitianas que enfrentan desafíos socioeconómicos significativos. Uno de los principales problemas en Jaibón es la discriminación y la falta de acceso a servicios básicos para la comunidad haitiana y los dominicanos de ascendencia haitiana. Situación que se agrava debido a las políticas de deportación y las restricciones migratorias, que generan inseguridad y temor entre los residentes.

Principales conclusiones y resultados de este proyecto:

- El 100% del profesorado se interesa por replicar el proyecto en el futuro;
- El 59% de las alumnas solicitó una copa menstrual;
- La copa menstrual tiene mejor aceptación entre las familias más vulnerables.

Para saber más sobre este proyecto, consulte: www.cromosomosx.org/proyecto-jaibon

Morogoro - Tanzania

2100
estudiantes

100
docentes

Empathy Development Vision
socio local

Dytas
socio tecnológico

Iniciativa integral destinada a mejorar la salud menstrual de las alumnas de la Morogoro Secondary School, en Tanzania. La identificación de este proyecto tuvo lugar en 2023, siendo el objetivo final del proyecto llegar a las 2.100 estudiantes matriculadas en la escuela, así como a sus familias, profesores y la comunidad local en general.

Al frente del proyecto estaban 8 promotoras locales. Estas promotoras, en colaboración con Empathy Development Vision, la ONG local con la que nos hemos aliado, han trabajado incansablemente para comprometerse con la comunidad, concienciar sobre la salud y la higiene menstruales y facilitar el acceso a recursos y apoyo esenciales.

La realización del proyecto y su evaluación tendrán lugar en 2024.

Para saber más sobre este proyecto, consulte: [Proyecto Morogoro - Cromosomos X](#)



ACTIVISMO Y VISIBILIDAD



Mercadillos

En 2023, participamos en diversos mercadillos solidarios en Galicia y Mallorca, donde dimos visibilidad a nuestra labor y recaudamos fondos para los proyectos de Cromosomos X. Estos espacios nos permitieron conectar con la comunidad, sensibilizar sobre la importancia de la salud menstrual y ofrecer productos solidarios que apoyan nuestra misión. Gracias a la acogida de quienes se acercaron a nuestros puestos, logramos fortalecer el compromiso social con la equidad menstrual.

Fiesta solidaria

Organizamos una gran fiesta solidaria en Cambados, un evento lleno de música, sorteos y actividades con el objetivo de recaudar fondos y concienciar sobre la dignidad menstrual. La respuesta de la comunidad fue increíble, con una alta participación que hizo posible una jornada de celebración y reivindicación. Este evento no solo permitió financiar nuestras acciones, sino que también ayudó a visibilizar la necesidad de normalizar la menstruación.

Apariciones en prensa

Nuestra labor también tuvo una importante repercusión en prensa y redes sociales a lo largo del año. Medios locales y nacionales recogieron nuestras iniciativas, destacando el impacto de nuestros proyectos tanto en España como en el ámbito internacional. En redes sociales, nuestra comunidad siguió creciendo, con campañas de sensibilización, testimonios y contenido educativo que generaron conversación y compromiso en torno a la justicia menstrual.

AGRADECIMIENTOS



El trabajo de sensibilización que realizamos en España y nuestro apoyo a diferentes comunidades del Sur Global no sería posible sin:

- Todas las empleadas y voluntarias de la organización;
- Las socias de Cromosomos X;
- Nuestras donantes: entidades públicas y privadas que apoyan nuestra labor a través de donaciones, cofinanciando proyectos de desarrollo, patrocinando iniciativas o prestando diversos servicios;
- Colegios, congregaciones y ciudades;
- Los medios de comunicación (periódicos, revistas, cadenas de radio y televisión) que difunden nuestros mensajes e información;
- Las ONG's con las que trabajamos en el Sur.

Gracias a toda esta solidaridad, cambiamos la vida de miles de personas y seguimos construyendo un mundo mejor.

