

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2024



2024. Una grieta en el muro

Crecimos en equipo, en alcance y en fuerza colectiva. Elevamos nuestras voces y llevamos las acciones más lejos que nunca: desde Galicia hasta México, desde República Dominicana hasta Uganda, tejiendo comunidad, formando alianzas y haciendo de la justicia menstrual una causa compartida. Cada taller, cada conversación y cada producto menstrual entregado es una grieta en el muro del estigma que aún nos silencia a tantas.

Formamos, acompañamos, creamos. Estuvimos en centros de menores, en albergues de tránsito, en escuelas rurales, en módulos penitenciarios, en casas de acogida. Con mujeres que alzan la voz, con adolescentes que preguntan sin miedo, y con muchísimas aliadas que nos inspiran.

En Tapachula, junto a Everywhere Schools, impulsamos un programa con personas en tránsito, combinando formación, talleres de confección y entrega de productos menstruales sostenibles. En Uganda, de la mano de Hope and Belief, arrancamos en la Isagaza CU Primary School lo que será el inicio de un proceso transformador en tres comunidades escolares. Y en el Batey Libertad nació FANM VANYAN, un proyecto profundamente colectivo que fortalece la autonomía de las mujeres desde sus propias manos.

Este año visibilizamos lo invisible y abrimos caminos nuevos. El que viene promete más desafíos, nuevas memorias y más narrativas que nos permitan seguir tejiendo juntas el único futuro que aceptamos.

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

Trabajamos por la justicia menstrual y sexual promoviendo la garantía de derechos, la generación de herramientas pedagógicas transformadoras y el fortalecimiento de capacidades comunitarias. Priorizamos el acompañamiento a niñas, adolescentes y mujeres en situación de vulnerabilidad, desde prácticas educativas, comunicativas y de incidencia con enfoque de cuidados, horizontalidad y construcción colectiva.

OBJETIVO GENERAL

Promovemos la garantía del derecho a menstruar con dignidad 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.

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

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.





TEJIDO ORGANIZATIVO



PROYECTOS Y ALIANZAS

COORDINACIÓN PROYECTOS NACIONALES

COORDINACIÓN PROYECTOS INTERNACIONALES

ESTRATEGIA EDUCATIVA

COORDINACIÓN METODOLÓGICA

FACILITACIÓN EDUCATIVA

COMUNICACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

COORDINACIÓN DE CONTENIDO

COORDINACIÓN DE IDENTIDAD GRAFICA

GESTIÓN DEL DESARROLLO WEB

CUIDADO DE LA BASE INSTITUCIONAL

GESTIÓN ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA

COORDINACIÓN LEGAL Y CUMPLIMIENTO NORMATIVO

GESTIÓN DE PERSONAS



Cristiana Almeida,
Gestión de proyectos



Camino Cano, Facilitación
educativa



Sara Pereira,
Coordinación
metodológica
Facilitación educativa



Daniel Echave, Gestión de
Desarrollo web



Mariña Escariz,
Fundadora y
Coordinación general



Silvia Sanchez, Facilitación
educativa



Bárbara Penas,
Coordinación
Metodológica y
facilitación
educativa



Rocío Ferreiro, Coordinación
de contenido e identidad
gráfica



Camila Milani, Coordinación
de proyectos nacionales



Maribel Moreno, Facilitación
educativa

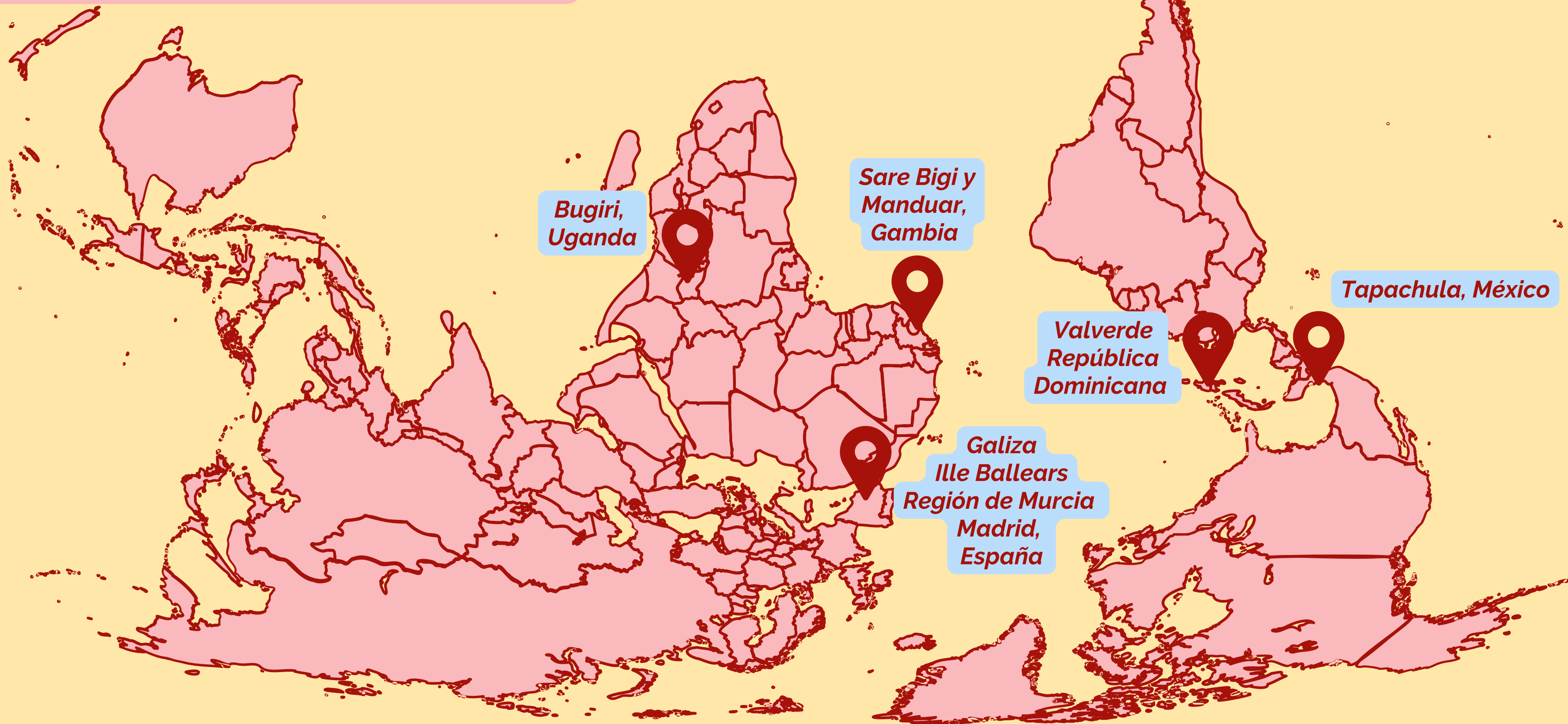


Irene Ros, Coordinación
Legal & Cumplimento
normativo

Los más destacado en 2024



POR DÓNDE ESTUVIMOS



UN RECORRIDO POR EL 2024



ENERO

Ciclos que cuidan alianzas que suman.

Colaboramos con la Cruz Roja Española en un programa de mejora de salud menstrual en Santiago de Compostela, con la distribución de bragas absorbentes y copas menstruales, gracias al apoyo de Dytas y del IES Rosalía de Castro.



FEBRERO

16.224 razones para seguir luchando.

Junto a la empresa Clarel celebramos una acción colectiva que nos llena de fuerza: la recaudación de 16.224 euros para seguir impulsando la lucha contra la pobreza menstrual, tejiendo redes que sostienen y abren caminos.



MARZO

¡Nos estrenamos en Ille Ballears!

Con Cáritas Manacor y un grupo de mujeres maravillosas, creamos un espacio de encuentro e integración a través del ciclo menstrual, donde el cuerpo fue hilo conductor para compartir y reflexionar juntas.



ABRIL

Despega Fanm Vayan,

Desde el deseo y la iniciativa de las mujeres de Batey y Libertad, en República Dominicana, nació este programa de confección de compresas de tela: un espacio donde, puntada a puntada, descubrimos el valor de todo lo que se comparte mientras cosemos.

UN RECORRIDO POR EL 2024



MAYO

Un muro contra la vergüenza.

Por el 28M levantamos un muro simbólico con frases, historias y deseos, un espacio colectivo para nombrar lo que incomoda y transformar las vergüenzas que pesan sobre nuestros cuerpos.



JUNIO

Ni pausa ni final...

Con mujeres rurales de las Rías Baixas, hemos hablado de menopausia y etapas vitales, reconociendo experiencias muchas veces silenciadas. Una acción posible gracias al apoyo del Ayuntamiento de Cambados.



JULIO

Verano verde y rojo.

Junto a Scouts y Amabul Vedra, abrimos espacios de educación menstrual también en verano, porque el tabú no se va de vacaciones. Además, comenzamos a imaginar un nuevo proyecto en Bugiri (Uganda) con Hope and Believe.



AGOSTO

Los derechos no se encierran.

Iniciamos un programa piloto en el Centro Penitenciario de Teixeiro, con espacios formativos y la elaboración de un informe de género sobre las condiciones de menstruar en privación de libertad.

UN RECORRIDO POR EL 2024



SEPTIEMBRE

Academia CSX: Del tabú al orgullo.

Fue un espacio formativo presencial para 12 mujeres residentes en distintos lugares de España, unidas por un mismo objetivo: transformar el silencio menstrual en conciencia, cuidado y orgullo colectivo.



OCTUBRE

Sexualidades y ciclos en voz alta.

Junto a AMREF y Accem, impulsamos *Conversextion* en Galiza, un programa para hablar de salud menstrual y sexual con mujeres de contextos vulnerables. Un espacio para poner el cuerpo, la voz y los derechos en el centro.



NOVIEMBRE

¡Hola, Murcia, Hola Madrid, Hola Gambia!

En 2024 nos abrimos camino en Cartagena junto a la Fundación FISAT, en Alcorcón con Dytas y cuatro centros educativos, y en Sare Bigi (Gambia) con ITT Gambia. Más territorio, más alianzas, más voces hablando de salud menstrual y sostenibilidad.



DICIEMBRE

Menstruar en tránsito, acompañar con dignidad.

Con el albergue Hospitalidad y Solidaridad y Everywhere Schools, cerramos la implementación de un programa en Tapachula (México) para integrar el manejo de la salud menstrual en el trabajo cotidiano de profesionales que acompañan personas en movimiento.

Programas nacionales de mejora de la salud menstrual y sexual



CENTROS EDUCATIVOS EN EL TERRITORIO ESPAÑOL

- Programa **creado en 2022 y consolidado en 2024 como línea clave de intervención de Cromosomos X en centros educativos**, financiado por los propios centros y con fondos donados por la empresa Clarel
- Consiste en **talleres** sobre salud menstrual, sexualidad, pornografía y violencias machistas, **adaptados a distintas etapas educativas (8-18 años)** desde una perspectiva **feminista, interseccional y socio-afectiva**.
- En 2024 trabajamos en **19 centros educativos de Galicia y la Comunidad de Madrid**, con metodologías participativas, materiales accesibles y acompañamiento al profesorado.
- **Enfoque inclusivo:** diversidad cultural, funcional, corporal, afectiva y de género.
- Se realizaron **adaptaciones según necesidades detectadas por los centros** (grupos mixtos, separados por edad o ciclo).
- Como novedad tuvimos una **Intervención ampliada** con formaciones específicas también al personal sanitario en colaboración con la Concejalía de Transición Ecológica de Alcorcón y la empresa Dytas.



CENTROS EDUCATIVOS EN EL TERRITORIO ESPAÑOL

Entidades aliadas y financiadoras

clarel



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

Y más...

Alcance:

- 1.027 estudiantes participantes
- 85 sesiones impartidas (+63 % respecto a 2023)
- 19 centros (+58 % respecto a 2023)

Impacto educativo:

- El uso de dinámicas participativas y el juego fue ampliamente valorado como una forma efectiva y motivadora de aprendizaje.
- Se generaron espacios de confianza que permitieron abordar temas como menstruación, sexualidad o pornografía con naturalidad.
- La implicación del profesorado fue mayor que en años anteriores, favoreciendo el seguimiento y sostenibilidad de los aprendizajes.

Retos identificados:

- Necesidad de más sesiones por grupo
- Reforzar en torno al respecto a la diversidad sexual
- Mejorar la difusión interna

Presupuesto: 4.319,11 €



CENTROS EDUCATIVOS EN EL TERRITORIO ESPAÑOL



“Nos ha gustado mucho la explicación. El taller es participativo y es un tema importante del que hablar dada la desinformación”.

Testimonio anónimo de participante

ENTIDADES SOCIALES DEL TERRITORIO ESPAÑOL



- Esta línea de intervención de Cromosomos X tuvo como objetivo **garantizar una salud menstrual digna, sostenible y adaptada** para personas menstruantes en situación de vulnerabilidad social.
- Las sesiones fueron ofrecidas de forma gratuita, gracias a la financiación de Clarel y la distribución de productos menstruales por parte de Dytas (copas menstruales) y Herloop (bragas absorbentes).
- Esta entrega no fue puntual ni asistencialista: estuvo acompañada por explicaciones claras, materiales accesibles que permitió comprender el uso, el cuidado y los beneficios de cada opción y el estímulo a la autoexploración
- Las sesiones formativas fueron impartidas en alianza con entidades sociales, aliadas en contextos de atención a infancia y adolescencia, mujeres y personas menstruantes migrantes, rurales o en situación de vulnerabilidad.
- Todas las sesiones combinaron **educación crítica y entrega de recursos tangibles**, abordando la menstruación como un hecho social atravesado por estigmas, desigualdades y silencios.
- La metodología fue **socio-afectiva, participativa y adaptada a cada grupo**.

ENTIDADES SOCIALES DEL TERRITORIO ESPAÑOL

"Felicito a la formadora por explicar tan bien y con tanta paciencia. Tengo la suerte de poder asistir a estas sesiones por segunda vez y siempre está bien "renovar" la información y aprender nuevas cosas. Las personas tan majas y comprensibles como tú hacen que todo se entienda mejor. Critico que esto se acabe. No propongo nada porque me parece que tenéis todas las herramientas para explicar esto de la mejor manera posible y también para enganchar la atención del público con dibujos, videos, juegos... está genial".

Testimonio anónimo de participante en Aldeas Infantiles SOS Galicia

ENTIDADES SOCIALES DEL TERRITORIO ESPAÑOL

Entidades aliadas



Cruz Vermella



**ALDEAS
INFANTILES SOS
GALICIA**



Cáritas



Y más...

Entidades financiadoras



Dytas



clarel



**CONCELLO DE
CAMBADOS**



Y más...

Alcance

- **267** participantes
- **93** sesiones impartidas
- **15** entidades aliadas: Cáritas, Cruz Roja, FISAT, asociaciones de mujeres rurales (Trazo, Lestedo y Castrelo), Aldeas Infantiles SOS Galicia, AMABUL, Scouts chan 292, Residencia de menores (CITAP) - Berzosa de Loyola,
- **34** copas menstruales y **47** bragas absorbentes entregadas

Impacto Educativo

- Valoración muy positiva del enfoque respetuoso y adaptado
- Generación de espacios de confianza y participación activa
- Alta receptividad a los productos sostenibles
- Inclusión de temas silenciados y ruptura de tabúes

Retos identificados

- Asistencia irregular y participación desigual, que limitaron la continuidad del proceso.
- Barreras lingüísticas, culturales y de acceso a materiales adaptados.
- Tiempo insuficiente para profundizar en algunos contenidos clave.
- Dificultades para el seguimiento y la adhesión sostenida a productos menstruales sostenibles.

Presupuesto: 7.243,69 €



Programa piloto de mejora de la salud menstrual para personas en privación de libertad

Entidades aliadas

Centros penitenciarios: A Lama, Teixeiro, CIS A Coruña y CIS Vigo

Apoyo: Financiación:



Productos entregados

6 copas menstruales
6 esterilizadores
1 microondas

Sesiones realizadas: 28

Participantes

108 mujeres y hombres entre los 20 y los 65 años, muchas de ellas con historias atravesadas por pobreza, consumo, procesos de migración, violencias o institucionalización prolongada.

Presupuesto: 1.445,75 €

- Intervención **pionera** en el Centro Penitenciario de Teixeiro, abordando la menstruación como **derecho humano y de justicia de género en contextos de encierro**.
- Realización de talleres participativos sobre **ciclo menstrual, consentimiento, violencias y cuidado del cuerpo**.
- Enfoque **feminista, interseccional y socio-afectivo**, con metodología adaptada al contexto penitenciario.
- Participación voluntaria en **grupos pequeños**, generando espacios seguros de confianza y expresión.
- **Evaluación estructurada**, con diagnóstico previo, encuestas, grupos focales y análisis cualitativo.
- Generación de una **línea base de conocimiento sobre salud menstrual** en contextos de encierro.
- Elaboración de un **manual práctico** (lanzamiento en 2025) para profesionales y mujeres internas, como **herramienta de cambio institucional**.
- Alianza con CONCAES para replicar la experiencia en los demás centros, con inclusión de hombres privados de libertad en sesiones del 25N sobre estigma menstrual y violencia simbólica.

Programa piloto de mejora de la salud menstrual para personas en privación de libertad

“Me ha gustado mucho cuando hemos trabajado en grupos de 4 personas, porque entre todos hemos sacado muy buenas conclusiones. Se me ha pasado el tiempo muy rápido, ha sido muy amena.”

Testimonio anónimo de participante



CONVERSEXTION



Entidades aliadas



Financiación:



Productos entregados

30 copas menstruales

70 bragas absorbentes

70 paquetes de compresas desechables

Sesiones realizadas: 40

Participantes

56 mujeres migrantes y solicitantes de protección internacional. a partir de los 16 años, la mayoría provenientes de diferentes países de Latinoamérica y de Senegal. Muchas de ellas sobrevivientes de violencia de género, torturas o violaciones, trata de personas, con condiciones crónicas de salud o pertenecientes al colectivo LGTBIQA+.

Presupuesto: 4.068,04 €

- **Conversextion** es una iniciativa de **AMREF Salud África**, centrada en promover los **derechos sexuales y reproductivos** desde un enfoque **interseccional**. Cromosomos X fue subcontratada para implementar el proyecto en Galiza, en alianza con ACCEM y con financiación de la AECID.
- Se realizaron formaciones en salud menstrual y educación sexual, con enfoque de derechos, sostenibilidad y autonomía corporal.
- Las sesiones abordaron la **pobreza menstrual** como forma de **exclusión estructural, más allá de la falta de recursos económicos**. Se entregaron copas menstruales, bragas absorbentes y productos de un solo uso, con materiales pedagógicos accesibles y adaptados.
- Se promovió una **crítica al modelo sexual hegemónico**, defendiendo una educación sexual integral e inclusiva.
- Se aplicó una **evaluación pre y post intervención, ajustando los contenidos según el nivel de partida**. Las participantes mostraron una **alta receptividad y mejora significativa en el conocimiento** sobre su cuerpo y sus derechos.
- El equipo técnico de ACCEM recibió una guía formativa para facilitar la continuidad de los aprendizajes.
- El proyecto consolidó una **experiencia replicable y transformadora, centrada en la dignidad menstrual y la equidad de género**.

ACADEMIA CSX

Financiación



Duración: 4 días de formación intensiva

Participantes

12 mujeres de edades, trayectorias profesionales y personales diversas, residentes en Madrid, Catalunya, Comunidad Valenciana, Galiza, Ille Ballears y Región de Murcia.

Presupuesto: 2.520,43 €

- Espacio de formación feminista, crítica y transformadora, impulsado como parte de una estrategia de generación de conocimiento colectivo y en promover una educación sexual y menstrual con mirada decolonial, comunitaria y situada.
- Combinó la formación de futuras educadoras y activistas con el fortalecimiento de redes y pensamiento crítico. Dirigida a personas con perfiles diversos de ámbitos como la educación, salud, derecho o cooperación.
- La metodología integró teoría, experiencias vivenciales, dinámicas grupales y análisis de casos reales. Se ofreció acompañamiento personalizado y un enfoque pedagógico político, afectivo y adaptado a los ritmos del grupo. El equipo docente incluyó a formadoras internas, expertas externas y activistas con perspectiva internacional.
- La actividad consolidó un modelo formativo útil para multiplicar el impacto de los proyectos de la organización.



Siempre he tenido la idea de no saber crear dinámicas para tratar contenidos teóricos, o la sensación de que estas quitaban mucho tiempo. Gracias a esta formación he podido entender mucho mejor y valorar la metodología socio-afectiva, y desarrollar herramientas para ponerla en marcha.

Testimonio anónimo de participante

2024 EN CIFRAS DE PROYECTOS NACIONALES

**1470 personas
alcanzadas
directamente**

**19 centros
educativos**

**16 entidades
sociales
aliadas**

**+280 h de
formación**

**+257 productos
menstruales
distribuidos**

**4 empresas
colaboradoras**

Programas Internacionales de mejora de la salud menstrual y sexual





12
participantes

12
horas de formación



socia local



cofinanciación

551,85 €
Presupuesto



Fanm Vanyan

Abril 2024 - Septiembre 2023

El proyecto ha apostado por una estrategia integral que une salud menstrual, autonomía y generación de ingresos. A través de la capacitación técnica y comunitaria, se busca que las mujeres gestionen su menstruación de forma digna y sostenible, al tiempo que se fortalecen sus capacidades productivas. La confección y venta de compresas reutilizables no solo mejora las prácticas de autocuidado, sino que abre nuevas posibilidades económicas en la comunidad, reforzando redes de apoyo, vínculos comerciales y procesos de empoderamiento colectivo. La inclusión de estas actividades en espacios formativos ha contribuido al desarrollo de habilidades prácticas y empresariales, en una apuesta por transformar realidades desde lo local.

Resultados obtenidos

- 91,7 % de las mujeres capacitadas saben coser sus propias compresas reutilizables a mano.
- 100 % afirman que la formación ha contribuido positivamente a su empoderamiento.
- 83 % considera que la capacitación ha tenido un impacto significativo en su vida.
- Ya se ha pactado la venta de 200 compresas reutilizables para octubre de 2024.
- Se identificó la necesidad de más acompañamiento en el uso de la máquina de coser.

Para saber más sobre este proyecto, consulte:



Evaluación final Jaibón - República Dominicana

Septiembre 2023 - Abril 2024

203
participantes

778 €
Presupuesto



socia local



cofinanciación

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, docentes y la comunidad. La región es conocida por albergar una población diversa, donde se destaca la presencia de comunidades haitianas que enfrentan desafíos socioeconómicos significativos. 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 59% del alumnado solicitó una copa menstrual, principalmente por curiosidad, beneficios percibidos y ahorro.
- Sin embargo, solo el 19% la usaba activamente seis meses después.
- 1 de cada 3 no llegó a probarla; 2 de cada 3 no la usaban en cada menstruación; 8 de cada 10 la combinaban con toallas desechables.
- 84% dijo tener permiso en casa para usarla; 64% contó con apoyo activo; 24% señaló que en sus hogares se desaconseja su uso; 12% no habló del tema en su entorno familiar.

Impacto general

- Mayor comprensión del cuerpo y mejor gestión menstrual.
- Reducción del absentismo por dolor.
- Aumento de conocimientos en sexualidad, ITS y anticoncepción.
- El cambio a productos sostenibles fue más lento de lo esperado.

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





Identificación Bugiri - Uganda

Mayo 2024 - Diciembre 2026

En Bugiri, Uganda, la pobreza, la falta de servicios básicos y los tabúes de género dificultan que las niñas vivan su menstruación de forma segura, informada y digna, lo que afecta directamente su asistencia y permanencia escolar.

16.394,18€

Presupuesto previsto



socia local

71

participantes en las actividades de identificación

Metodología para identificación

Entrevistas individuales (38 niñas) y un grupo focal (15 participantes de 12 a 16 años) en tres escuelas primarias: Isagaza RC, Isagaza CU y Nakavule. Se realizaron visitas a las escuelas, observación directa y evaluación de condiciones infraestructurales. Además, se trabajó con 13 docentes y 5 lideresas comunitarias, cuya participación fue clave en la validación del enfoque y la comprensión contextual.

Hallazgos principales

- Menstruación rodeada de silencio, miedo y estigmas; baja comprensión del ciclo.
- Uso de trapos ante la falta de productos menstruales adecuados.
- Faltas escolares recurrentes (3-4 días/mes) no registradas ni visibilizadas.
- Escuelas sin agua, jabón, papeleras ni espacios seguros para cambiarse.
- Educación limitada, impartida por hombres, sin espacios de confianza.
- Docentes sin formación en manejo de la salud menstrual (MHM).
- No hay constancia de la existencia de servicios de salud sexual y reproductiva.

Conclusión

La gestión de la salud menstrual representa una barrera estructural al derecho a la educación. Es urgente intervenir desde un enfoque transformador, comunitario de derechos.

Para saber más sobre este proyecto, consulte:

<https://cromosomosx.org/bugiri/>



Identificación Sare Bigi y Manduar - Gambia

Noviembre 2024 - por definir



socia local

10
participantes en las
actividades de
identificación

El primer resultado destacable fue la identificación de comunidades prioritarias, Sare Bigi y Manduar, a través del trabajo conjunto con la organización **ITT Gambia**.

El encuentro con la activista **Isatou Ceesay** – impulsora de la iniciativa *One Plastic Bag* y **figura clave del activismo ambiental y comunitario** en el país – permitió establecer un vínculo estratégico con su equipo comunitario, altamente implicado en procesos de transformación local y con capacidad de réplica. A petición de la propia Ceesay, **se realizó una distribución piloto de copas menstruales a diez personas de su comunidad**, con el objetivo de probar su aceptación y **recopilar impresiones sobre su uso en un entorno con poca o ninguna experiencia previa con este tipo de productos**. La entrega fue acompañada de una breve sesión de formación práctica y escucha activa, en la que las personas participantes pudieron expresar sus dudas y expectativas.

La participación fue **valorada como positiva, y varias de las adolescentes mostraron interés en compartir la información recibida con otras jóvenes de su entorno**. Además, la presencia de una mujer adulta con discapacidad en el grupo permitió identificar necesidades específicas de accesibilidad que serán consideradas en el diseño del programa.

Como resultado final, se elaboró una nota conceptual conjunta entre Cromosomos X e ITT Gambia, que recoge las **líneas maestras del futuro programa: sensibilización en salud menstrual y sexual, formación a promotoras comunitarias, distribución de productos menstruales sostenibles, y fortalecimiento de las infraestructuras escolares**.





89
participantes

2.524,51 €
Presupuesto



socias locales



cofinanciación



Tapachula, Chiapas - México

Septiembre 2024 - Diciembre 2025

Proyecto dirigido a mujeres y menores solicitantes de asilo o refugio en el albergue Hospitalidad y Solidaridad. En alianza con EveryWhere Schools, la iniciativa buscó promover la dignidad menstrual y sexual mediante formación, entrega de productos sostenibles y talleres de confección de compresas.

Cromosomos X lideró la implementación, adaptando contenidos a las necesidades del grupo y fortaleciendo las capacidades del equipo técnico.

Acciones realizadas

- 7 sesiones de capacitación a profesionales y voluntariado en educación menstrual y sexual.
- 3 sesiones de confección de compresas al personal técnico.
- 4 sesiones en menstruación y sexualidad al alumnado de 9 a 11 años.
- 3 sesiones en menstruación y sexualidad al alumnado de 12 a 17 años.
- 3 sesiones de sensibilización en menstruación y sexualidad a las mujeres.

Resultados preliminares

- 57% de mujeres y niñas mayores de 9 años recibieron productos menstruales
- El 93% de las mujeres que participaron en la sesión de entrega de copas decidió probarla, y el 72% de las participantes en los talleres logró confeccionar su propia compresa reutilizable.
- 90% del equipo técnico reportó mejoras en conocimientos y confianza
- El 100% del equipo técnico y de voluntariado valoró positivamente la formación recibida; el 75% consideró que estaba bien adaptada a las necesidades del albergue.

Para saber más sobre este proyecto, consulte: <https://cromosomosx.org/proyecto-tapachula/>

2024 EN CIFRAS DE PROYECTOS INTERNACIONALES

**32h de talleres
impartidos**

**+385 personas
alcanzadas**

**2 proyectos
implementados**

**+240 productos
menstruales
distribuidos**

**1 evaluación
finalizada**

**2 identificaciones
en Gambia y Uganda**

Actividades de incidencia



UN MURO CONTRA LA VERGÜENZA



En 2024 creamos la plataforma digital **“Un muro contra la vergüenza”** ([ver aquí](#)), una **herramienta de escucha y denuncia colectiva** que recoge **testimonios reales** de personas que han sufrido **humillación, violencia, discriminación o vergüenza vinculadas a su menstruación** en contextos escolares, familiares, deportivos, laborales o médicos. Esta plataforma no solo permite **visibilizar situaciones frecuentemente silenciadas, sino que ofrece un recurso pedagógico y de incidencia que puede ser utilizado en talleres, campañas y formaciones**. La página forma parte de la estrategia de sensibilización digital de Cromosomos X y articula un discurso público sobre la **violencia menstrual como fenómeno estructural y transversal, ampliando el marco de las violencias de género reconocidas**.

«Cuando me vino la menstruación nadie me había contado qué era aquello. Yo no sabía nada y me asusté cuando vi que mis bragas estaban manchadas. Le pregunté a mi padre y me recomendó hablar con mi abuela. Mi abuela me dijo que no debía lavarme el pelo, ni ducharme ni comer cosas crudas durante los días que tenía la regla. Me dijo que aprendería a llevarlo en secreto.»

Testimonio anónimo recibido.



NON TEÑAS VERGONZA

La campaña territorial de sensibilización **“Normalización menstrual y prevención de violencias machistas”** fue desarrollada con **financiación del Ayuntamiento de Cambados** en el marco del **25 de noviembre**, Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.

Diseñada e implementada en colaboración con el ayuntamiento, la campaña combinó diversas estrategias complementarias:

- **Intervención en 7 centros educativos**, con distribución de cartelería y materiales didácticos adaptados para alumnado y profesorado.
- **Personas sensibilizadas:** 1.532 estudiantes y 164 docentes.
- **Acciones comunitarias en espacios públicos** —como bibliotecas, centros deportivos y bares— mediante la colocación de materiales visuales e informativos, y microinteracciones que promovieron el diálogo y rompieron el silencio en torno a la menstruación.
- **Campaña digital** con recursos audiovisuales, materiales descargables y activaciones a través de redes sociales y códigos QR.

A VERGONZA É VIOLENCIA	• ESTIGMA • CULPABILIDADE	• SILENCIO • DISCRIMINACIÓN	• EXCLUSIÓN • CONTROL
------------------------	--	--	--

SÓ É SANGUE

CAMBIAR A VERGONZA POR ORGULLO PERMITE RECOÑECER A MENSTRUACIÓN COMO PARTE DA NOSA IDENTIDADE, FORTALECENDO A AUTOESTIMA E A LIBERDADE.

CAMPAÑA PARA A RECONCILIACIÓN COS NOSOS CORPOS E COS SEUS PROCESOS

VISITA WWW.CROMOSOMOSX.ORG E SÍGUENOS EN @CROMOSOMOSX PARA MÁIS INFORMACIÓN

Apariciones en prensa



ENTREVISTAS DESTACADAS



Pobreza menstrual: cómo acabar con ella y educar a las más jóvenes

Canal Extremadura

Entrevista con Mariña Escariz, fundadora de Cromosomos X y activista menstrual, en el marco de la campaña conjunta con la empresa Clarel. [Enlace](#)

Las reglas de la ciencia

Programa Pienso Luego Actúo

Entrevista con Mariña Escariz, sobre la patologización en torno a procesos naturales como la menstruación y cómo eso afecta a personas menstruantes. [Enlace](#)



AGRADECIMIENTOS

El trabajo de sensibilización que impulsamos en España, así como nuestro apoyo a diversas comunidades del Sur Global, no sería posible sin la colaboración y el compromiso de muchas personas y entidades que hacen posible este camino colectivo:

- El equipo de trabajadoras y voluntarias que sostiene día a día la acción de Cromosomos X;
- Las socias que nos respaldan con su confianza y participación activa;
- Las entidades públicas y privadas que nos apoyan económicamente, cofinancian proyectos, patrocinan iniciativas o colaboran con servicios clave;
- Los colegios, congregaciones y ayuntamientos que nos abren sus puertas y acompañan nuestras propuestas;
- Los medios de comunicación que amplifican nuestras voces y ayudan a que nuestros mensajes lleguen más lejos;
- Y las organizaciones con las que cooperamos en el Sur, desde una lógica de alianzas horizontales y respeto mutuo.

Gracias a toda esta red de solidaridad, transformamos realidades, tejemos alianzas y seguimos avanzando hacia un mundo más justo e igualitario.



MEMORIA DE ACTIVIDADES 2024



www.cromosomosx.org
[@cromosomosx](https://www.instagram.com/cromosomosx)
hola@cromosomosx.org