

PRESENTACIÓN

A REGLA

SERGIO MARTINEZ CAAMAÑO

INTRODUCCIÓN

El tabú de la regla (o tabú menstrual) es una construcción sociocultural que considera la menstruación como algo sucio, vergonzoso, oculto o incluso peligroso, lo que conlleva la restricción, silencio o estigmatización de las personas que la experimentan. A pesar de ser un proceso fisiológico natural, ha estado históricamente rodeado de prejuicios que afectan la salud física, mental y la igualdad de las mujeres.

CONSIDERACION

Se considera un tema tabú debido a una mezcla de miedos ancestrales, normas religiosas y el desconocimiento biológico acumulado durante siglos. Históricamente, lo que no se entendía se etiquetaba como peligroso o sagrado, y la menstruación encajaba en ambos.

CONCLUSIÓN

No, no es un tabú universal ni se vive de la misma forma en todas las culturas. Aunque en gran parte del mundo occidental y en muchas sociedades tradicionales se asocia con la vergüenza o la suciedad, existen excepciones fascinantes donde la regla se celebra.

CONCLUSIÓN

Para que la regla deje de ser un tabú, la clave está en normalizarla en todos los espacios (casa, escuela, trabajo y medios).



GRACIAS