

# Egresada del Tec busca romper con los tabúes del ciclo menstrual



**Thalía Luján Celis**, egresada de la carrera de Negocios Internacionales del Tecnológico de Monterrey campus [Santa Fe](#) y emprendedora social, fundó “**Reconecta tu Feminidad**”, una iniciativa en pro de la **educación menstrual**.

*“Es un espacio que le permite a las mujeres conocer, aprender y reconectar con su cuerpo y su ciclo menstrual, con el objetivo de brindar información para que comprendan sus cambios, su ciclo y obtengan el mayor bienestar o beneficio para ellas mismas”, señaló.*

La emprendedora comenta que esto también les permite a las mujeres **empoderarse** con algo tan importante como el ciclo menstrual, haciendo que su autoestima crezca, su valor social incremente y tanto física como emocionalmente, **reconozcan y admiren su cuerpo y fortaleza**, así como el **súper poder de crear vida**, si es que así lo desean.

Igualmente, esta iniciativa busca promover una mayor aceptación social del proceso natural de la menstruación, **eliminando creencias tradicionales y estereotipos arraigados**.

¿Cómo lo hace? A través de **información científica** y **hechos comprobados**, lo cual de acuerdo con Thalía, permite ir eliminando poco a poco el miedo, el rechazo y lo “prohibido”, qué es lo habitual cuando se habla del tema.

El proyecto cuenta con **talleres** y **clases** para niñas entre 8 y 14 años de edad, adolescentes, mujeres adultas, madres y padres de familia. Estos se aplican de manera personal o grupal, disseminando el concepto de “Reconecta tu Feminidad” con las nuevas generaciones y todos los

estratos sociales.

*“El ciclo menstrual lo vivimos las mujeres, pero **la menstruación es social**, cuando esta está rodeada de tabúes, de desinformación, de miedo, de vergüenza, se vuelve un constructo social negativo”, comentó.*



width="900" loading="lazy">

Thalía comparte que originalmente el proyecto estaba pensado para **México**, sin embargo con la llegada de **COVID-19**, tuvo que transformarlo y digitalizarlo, permitiéndole encontrar un espacio divertido dentro de las **redes sociales**, como lo es **Tik Tok**.

*“Comencé en abril de este año, donde impacté a más de **42 mil personas** en los siguientes países: **México, Chile, Argentina, España, Perú y Estados Unidos**. Las chicas me motivaron a seguir con el proyecto, todas ellas estaban llenas de dudas y miedos pero buscando respuestas que les brindaran tranquilidad sobre su proceso”, manifestó.*

La inspiración de Thalía para realizar este proyecto fue el querer **dar a conocer la problemática social hacia las mujeres**, que se deriva de un proceso natural y que, en México, lejos de ser visualizado como en otras culturas, donde se celebra y se honra a las mujeres que llegan a una edad fértil, se percibe como una situación incómoda y molesta.

*“Un día me encontraba en el supermercado, en el enorme pasillo de toallas, tampones y demás artículos de uso femenino; en ese instante me di cuenta de que había una pequeña niña,*

seguramente de no más de 10 u 11 años, con una mirada llena de miedo y pena, casi con llanto en sus pequeños ojos, me volteó a ver como diciendo “¡ayúdame!”

Noté que estaba sola, por lo que me acerqué y le pregunté si se encontraba bien; ella me respondió apenas al oído y con voz temblorosa “es que me acaba de bajar y no sé qué necesito, no le he dicho a mi mamá porque no se como decirle y me da mucha vergüenza”, compartió.

Thalía, siendo lo más cuidadosa y empática posible, la ayudó a escoger la mejor opción para ella y le dijo que no se preocupara, pues su mamá y todas las mujeres también viven su ciclo menstrual. Le comentó que no era nada malo, por el contrario, es un **proceso completamente natural**. La niña, con otra expresión en su rostro, le agradeció y se fue corriendo.

“Ya de regreso y en el camino a casa, me quedé reflexionando sobre el miedo que vi en esa pequeña; cómo es que podía sentir tanto pavor de un proceso natural como lo es la menstruación y cómo era tan vergonzoso para ella, que no tenía confianza de hablarlo ni con su mamá.

Fue entonces que **decidí realizar una investigación para conocer porqué las mujeres rechazan su periodo** y lo ven como algo negativo, algo que hay que ocultar. **En ese instante, surgió la semilla de mi proyecto**”, dijo.



width="900" loading="lazy">

Actualmente el proyecto de Thalía cuenta con la participación de instituciones educativas de niveles básico y medio superior, padres de familia, académicos, ONG’s, y **50,000 seguidores en**

## **redes sociales.**

*“Sin duda, el agradecimiento de todas las niñas que resuelven sus dudas y sus miedos, todas aquellas que comienzan a mirar su ciclo en forma positiva, como un **“súper poder” o van perdiendo el miedo y se empoderan, es el mayor logro para mí**”, expresó.*

Para finalizar compartió que para ella el Tecnológico de Monterrey ha sido una gran herramienta, ya que menciona que la formó como estudiante y como persona, enseñándole que siempre puede ser **agente de cambio positivo en la sociedad**.

*“Gracias por su tiempo y por creer en nosotros los emprendedores, no es un camino fácil, pero que el Tec nos apoye con difusión y guía para lograr todos nuestros sueños y lograr un cambio positivo es increíble”, concluyó.*

Conoce más de este emprendimiento social en su pagina web y en sus redes sociales como **@Thalilujan**.

**SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**