

Mujeres indígenas jornaleras y el estigma de la menstruación en el trabajo agrícola

Isabel Margarita Nemecio Nemesio

Centro de Estudios en Cooperación Internacional y Gestión Pública A. C.

imargaritann@gmail.com

La gestión menstrual en las mujeres indígenas jornaleras es un tema silenciado y estigmatizado tanto en sus espacios comunitarios como en el laboral. Han aprendido a silenciar los cólicos menstruales y otros síntomas, reprimen aquellas emociones que puedan evidenciarlo, ya sea por timidez, vergüenza o porque no es algo que se hable abiertamente en la familia ni en la comunidad, menos en los campos agrícolas. No pueden elegir dejar de trabajar un día por cólicos menstruales o porque están menstruando.

Sus lugares de trabajo adolecen de un espacio higiénico y digno que les garantice contar con lo necesario para su limpieza. Carecen de la posibilidad de acceder a productos menstruales que las hagan sentirse cómodas y que no afecten su economía individual y familiar, ya que compran las toallas sanitarias a precios elevados porque son productos que incrementan sus costos al ser adquiridos en las “tienditas” que se ubican dentro de los campos agrícolas o en expendios cercanos a sus zonas de trabajo.

Frente a estos impedimentos hay que considerar la falta de acceso a la información y educación sobre el tema, como lo relacionado con los cambios físicos y biológicos de sus cuerpos, así como el inicio de sus menstruaciones y otros temas de salud sexual y reproductiva desde un enfoque intercultural.

La ausencia de áreas privadas y seguras que les permitan sentirse cómodas para asearse o descansar representa otro desafío dentro de los campos agrícolas, ya que, por lo general, cuando tienen acceso a albergues, los baños son colectivos aunque



Recepción:
12 de diciembre de 2025
Aprobación:
27 de enero de 2026

tengan señalización para “mujeres”. Estos espacios mixtos no implican un espacio que permita la comodidad para las mujeres menstruantes porque ahí mismo se ubican las regaderas, o no tienen puertas o las cerraduras no sirven.

En los campos agrícolas no se habla de dolores o malestares menstruales, menos dentro de los espacios compartidos con sus familiares. No tienen la posibilidad de colocarse fomentos en sus vientres, de tomarse un tiempo y espacio para reposar cuando hay cólicos, ni pueden prepararse un té caliente, ni tienen la posibilidad de compartir y dialogar entre ellas acerca de sus menstruaciones; tal vez lo hacen las más jóvenes, algunas de ellas tienen nociones vagas gracias al intercambio de recomendaciones básicas con sus madres.

Su gestión menstrual se reduce a tener la posibilidad de comprar toallas sanitarias, porque la diversidad y gama de productos menstruales como las copas, tampones, pantis con cubiertas, además de no estar dentro de sus presupuestos, tampoco resultan productos que conozcan, ni se venden en las zonas cercanas a los campos agrícolas.



Han aprendido a gestionarla desde sus propias realidades como jornaleras, tanto de vida y laboralmente hablando, eso no significa que sea una gestión integral desde un enfoque de derechos y atendido por sus empleadoras, empleadores y autoridades, particularmente del sector salud. Aprendieron a convivir con su menstruación a partir de estrategias que optimizaban sus recursos, por ejemplo: prefieren comprar toallas sanitarias nocturnas y extralargas porque “aguantan más y así no se las tienen que cambiar seguido”, en otros casos, forman “toallas con varios trapos o tela reciclada”, mismos que se cambian hasta que terminan su jornada laboral y regresan a sus viviendas.

Todavía falta reconocer las limitantes en cuanto al acompañamiento y la instrucción para las personas menstruantes que ofrece el sector salud, pues no se imparte desde un enfoque intercultural y de género: es homogénea y se transmite principalmente en español, no se consideran los contextos culturales, sociales, laborales y de movilidad de las mujeres jornaleras.

La cultura laboral permanece ajena a estos temas, esto se evidencia en la mala gestión que se da en los centros de trabajo agrícola. Por ello, resulta fundamental que las empleadoras y los empleadores sienten las bases para diseñar lineamientos que garanticen mejores condiciones para ellas, tales como habilitar sanitarios idóneos, limpios y suficientes en las zonas de trabajo; fomentar el acceso a productos de gestión menstrual; así como adaptaciones en la infraestructura de los albergues para que ellas se sientan cómodas y en espacios seguros; habilitar espacios donde ellas puedan contar con información sobre estos temas de forma transparente, clara y precisa desde un enfoque intercultural, de género y de derechos humanos. Se deben establecer políticas internas para que las mujeres indígenas jornaleras tengan mayor flexibilidad en sus jornadas de trabajo, acceso a prestaciones relacionadas con los síntomas de la menstruación y menopausia, licencias o permisos laborales, asesorías o acompañamiento especial y diferenciado.



En conclusión, las autoridades, así como las empleadoras y los empleadores, de forma primordial tendrían que establecer un marco común que permita atender, informar y hablar de estos temas, además de difundir información abierta y flexible entre las áreas de trabajo de las empresas o campos agrícolas para generar un lenguaje común, inclusivo y empático sobre estas problemáticas invisibles que enfrentan las mujeres indígenas jornaleras en sus contextos laborales.

Referencias

Juárez, Blanca (2024), "Campos de infamia. Las jornaleras mexicanas menstrúan en condiciones inhumanas y hasta pagan el costo", *SinEmbargo*, disponible en: <https://www.sinembargo.mx/4564399/las-jornaleras-mexicanas-menstruan-en-condiciones-inhumanas-y-hasta-pagan-el-costo/> [Consultado el 6 de julio de 2026].

