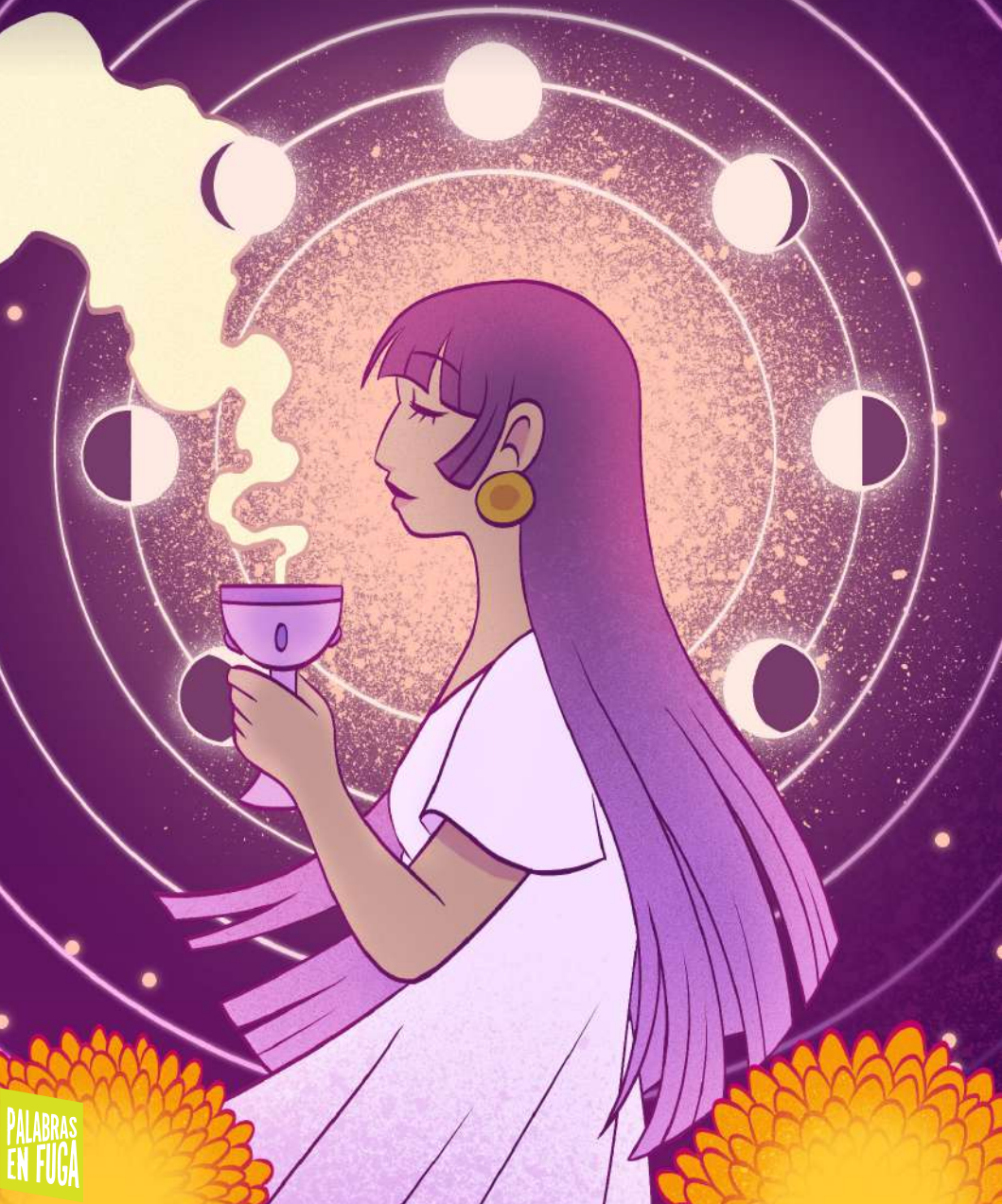


FEMiNITUD,

TRANSFORMACIÓN 4 CICLOS

Rosario Garza Islas | Ilustrado por Samantha Díaz



FEMiNITUD,

TRANSFORMACIÓN 4 CICLOS

Feminitud, transformación y ciclos

Primera edición, 2026

Colección: Palabras en Fuga

© Rosario Garza Islas, por los textos.

Ilustraciones: Mía Samantha Díaz Martínez.

D.R. 2025 de la presente edición:

Secretaría de Cultura / Coordinación Nacional
de Desarrollo Cultural Infantil-Alas y Raíces
Paseo de la Reforma 175, 5º piso, Col. Cuauhtémoc,
Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06500, Ciudad de México.

www.cultura.gob.mx

www.alasyraices.gob.mx

Coordinación editorial y edición: Diana Eugenia Bastida
Cabello. Producción: José Francisco Rosas García.

Las ilustraciones de este libro fueron realizadas con
la colaboración de creadores del Sistema de Apoyos a la
Creación y Proyectos Culturales, que realizan su actividad de
interacción social y cultural PICS, año 2025.

Se utilizaron las fuentes Noto Sans y Literata.

Las características gráficas y tipográficas de esta edición
son propiedad de la Coordinación Nacional de Desarrollo
Cultural Infantil-Alas y Raíces de la Secretaría de Cultura.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la
reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o
procedimiento sin la previa autorización por escrito de la
Secretaría de Cultura.

ISBN del libro: 978-607-631-363-3

ISBN de la colección: 978-607-631-361-9

Impreso y hecho en México



Gobierno de
México

Cultura
Secretaría de Cultura

EN FUGA PALABRAS EN FUGA PALABRAS EN FUGA
PALABRAS EN FUGA PALABRAS EN FUGA PALABRAS
EN FUGA PALABRAS EN FUGA PALABRAS EN FUGA
PALABRAS EN FUGA PALABRAS EN FUGA PALABRAS
EN FUGA PALABRAS EN FUGA PALABRAS EN FUGA

FEMiNITUD,

TRANSFORMACIÓN Y CICLOS

Rosario Garza Islas | Ilustrado por Samantha Díaz

EN FUGA PALABRAS EN FUGA PALABRAS EN FUGA
PALABRAS EN FUGA PALABRAS EN FUGA PALABRAS
EN FUGA PALABRAS EN FUGA PALABRAS EN FUGA
PALABRAS EN FUGA PALABRAS EN FUGA PALABRAS
EN FUGA PALABRAS EN FUGA PALABRAS EN FUGA
PALABRAS EN FUGA PALABRAS EN FUGA PALABRAS
EN FUGA PALABRAS EN FUGA PALABRAS EN FUGA

alas  raíces



SISTEMA DE APOYOS
A LA CREACIÓN Y
PROYECTOS CULTURALES

PALABRAS EN FUGA PALABRAS EN FUGA PALABRAS
EN FUGA PALABRAS EN FUGA PALABRAS EN FUGA

PARA MIS ANCESTRAS



TU
FEMiNITUD
ES UN
PODER

La Luna y la Madre Naturaleza te reconocen, y cuando llegue el momento en que tu cuerpo se transforme cada mes, ellas caminarán contigo en el viaje de la *feminitud*. Siempre recuerda esto: *eres única*. Lo que sientes, lo que piensas, todo lo que vive en ti... es parte de un hermoso ritmo cíclico que tú misma descubrirás.

La feminitud, como la ha propuesto inicialmente la psicoanalista Joan Raphael Leff, no pertenece únicamente a las mujeres: es una identidad creativa y transformadora que habita en todo ser humano. Es la capacidad de gestar ideas, proyectos, vínculos y mundos posibles. No se limita a la biología, sino que nombra una fuerza interior que nutre, regenera y crea. Con este concepto, Monique Grande invita tanto a hombres como a mujeres a reconciliarse con su polo femenino: a renunciar a la prepotencia y superioridad de lo masculino sobre lo femenino, a dejar de mirarse en los condicionamientos impuestos por otros y a regresar a su esencia única.

Aunque *feminitud* no es una palabra común, aquí la retomamos para abrazar la *amplitud* de lo femenino, más allá de estereotipos o etiquetas. A lo largo de tu camino, serás muchas: soñadora, líder, artista, constructora, maga, guardiana, musa, sanadora... Pues la *feminitud* es también cíclica, como la Luna y la Tierra, en donde florecen diversas virtudes según la fase o estación.

En muchas cosmovisiones milenarias alrededor de todo el mundo, el cuerpo femenino está profundamente relacionado con las fases de la Luna, las estaciones de la Tierra y la mitología de las diosas. Habrás escuchado mitos sobre diosas griegas, romanas o egipcias. Pues nuestro México también es cuna de maravillosas cosmovisiones con figuras femeninas, como las diosas mexicas y mayas.

La mitología ha sido un marco para el autoconocimiento de las distintas sociedades, a través de los símbolos. Ahora, en la época contemporánea, se ha perdido mucha de la valiosa información que nos aporta el estudio de las cosmovisiones de las diferentes culturas alrededor del planeta. El médico y psicoanalista Carl Jung decía que “los símbolos son el lenguaje del alma”, y así, las figuras míticas representan arquetipos o personajes con los que los humanos pueden comprender mejor el abanico de sus facetas internas.



LA
LUNA
Y LOS
CICLOS

Mientras la Luna cambia cada semana y nos permite observarla en sus cuatro fases cada mes (luna nueva, cuarto creciente, luna llena, cuarto menguante), el cuerpo femenino libera un óvulo que transita su recorrido hacia su expulsión cada 30 días aproximadamente. Por ello, se ha asociado a la Luna con los ciclos del cuerpo femenino.

Sin embargo, al vivir en una sociedad regida por ciclos de 24 horas, se ha alterado la relación con nuestro cuerpo y su necesidad de renovación mensual, modificando así la percepción de nosotras mismas.

En la antigüedad, y aún en algunos lugares del mundo, a las mujeres se les apartaba en chozas cuando tenían la menstruación por considerárseles “impuras”. Después, las culturas occidentales industrializadas vieron al ciclo menstrual como una desventaja biológica femenina y se transmitió de generación en generación un rechazo por el cuerpo femenino y su naturaleza cíclica. Ahora, esta idea ha empezado a cambiar poco a poco porque todo es parte de un ciclo natural que debe ser abrazado en colectivo.

¿Qué ideas sobre la menstruación transmiten las mujeres que te rodean?

Cada fase o semana del ciclo menstrual es como una estación de tu propio jardín interior. Y en ese jardín aparecen diosas antiguas como símbolos que representan virtudes en cada fase del ciclo. Se trata de las diosas de las culturas mexicana y maya que se presentan para ilustrar todos los cambios físicos y emocionales que experimentas durante el ciclo menstrual, respetando también la dimensión sagrada que tienen dentro de ambas cosmovisiones.

ESTACIONES

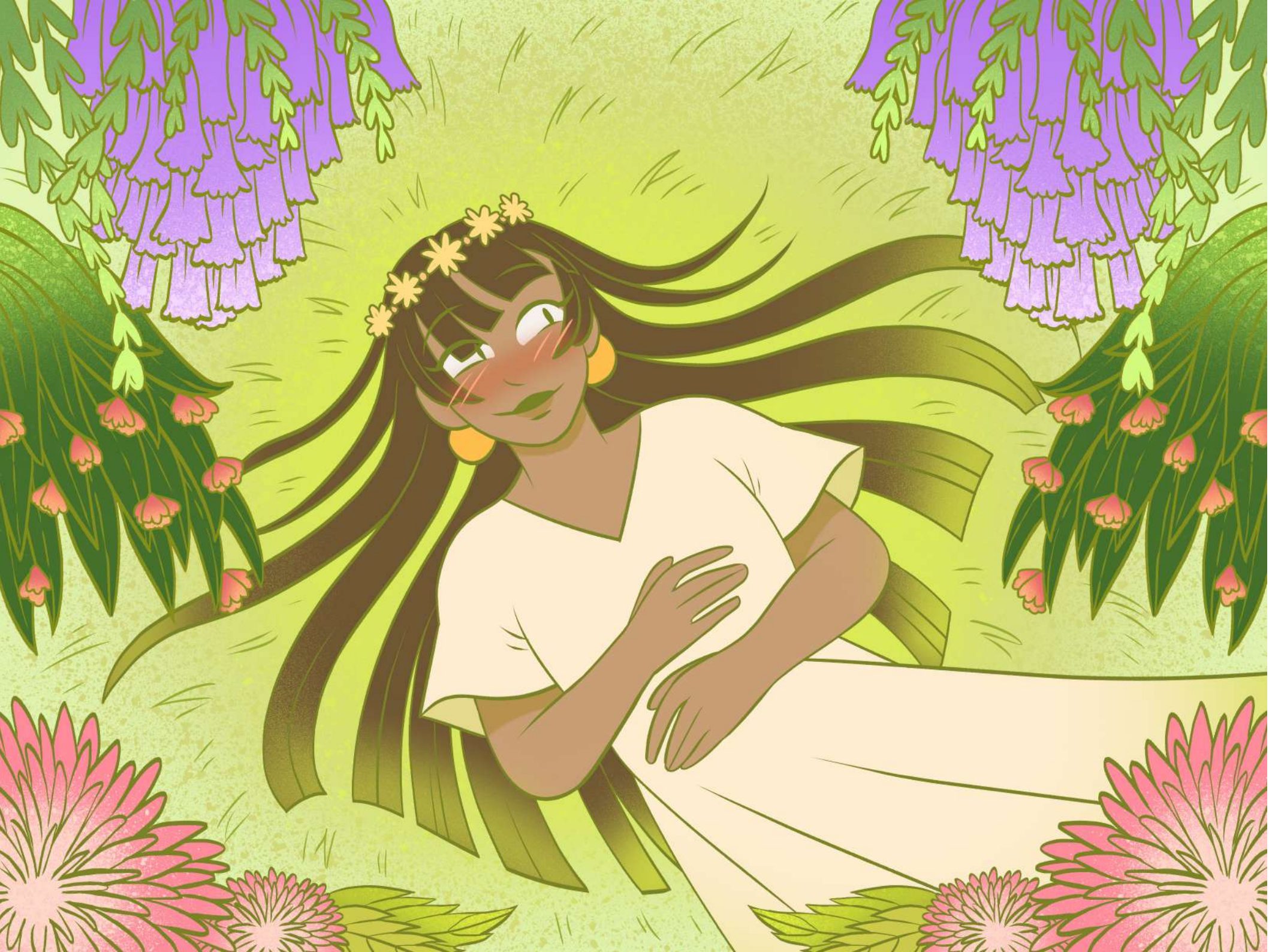
4

FASES

Vamos a recorrer juntas cada una de las cuatro estaciones y fases en tu cuerpo. Recuerda que estas fases son sólo una brújula suave para acompañarte en tu camino, pues cada cuerpo es distinto y sagrado a su manera. Algunas niñas sienten mucho cada fase, otras no tanto. A veces el ciclo cambia por el estrés, la alimentación o el momento de la vida. No hay una forma “correcta” de vivir la *feminitud*, así que escúchate, obsérvate y confía en ti: tu cuerpo es muy sabio y aprenderás a escucharlo con el tiempo.



1



CUANDO
FLORECE
DESDE
ADENTRO

Después de que terminan tus días de menstruación, inicias un ciclo nuevo. Esta semana es conocida como la **fase folicular**. En esta fase, tus ovarios comienzan a preparar un nuevo óvulo y tus hormonas se activan poco a poco, lo que puede sentirse como un aumento natural de vitalidad, enfoque y planeación. El estrógeno y la dopamina aumentan y también la energía física para cualquier actividad. Comienza la **primavera** de tu cuerpo y también inicia el **cuarto creciente** de tu luna interna. Tu cuerpo despierta, como la Tierra en primavera, después de haberse regenerado. Es un momento en donde imaginar y comenzar cosas nuevas puede sentirse más natural. Te sientes más inspirada, comunicativa, y tu energía creativa está lista para nutrir proyectos o vínculos. Puedes sentir más ganas de bailar o andar en bici. Además, si te sientes más enfocada, puedes dedicarle tiempo a organizar las actividades que realizarás durante el mes o a explorar si te gustaría crear algo, como pintar o aprender a tocar algún instrumento.

En esta fase se presenta el arquetipo de **Xochiquetzal**, la joven diosa mexicana. Su nombre náhuatl se interpreta como “flor quetzal” o “preciosa flor de quetzal”. Es diosa de la belleza, el amor y de las artes, como el tejido o el bordado. Está asociada a las flores y plantas, al arte, al juego y al ciclo de la vida frente a la muerte. En algunas fuentes, se le vincula con el ave quetzal como símbolo de libertad, y también con los ciclos lunares o de la fertilidad.

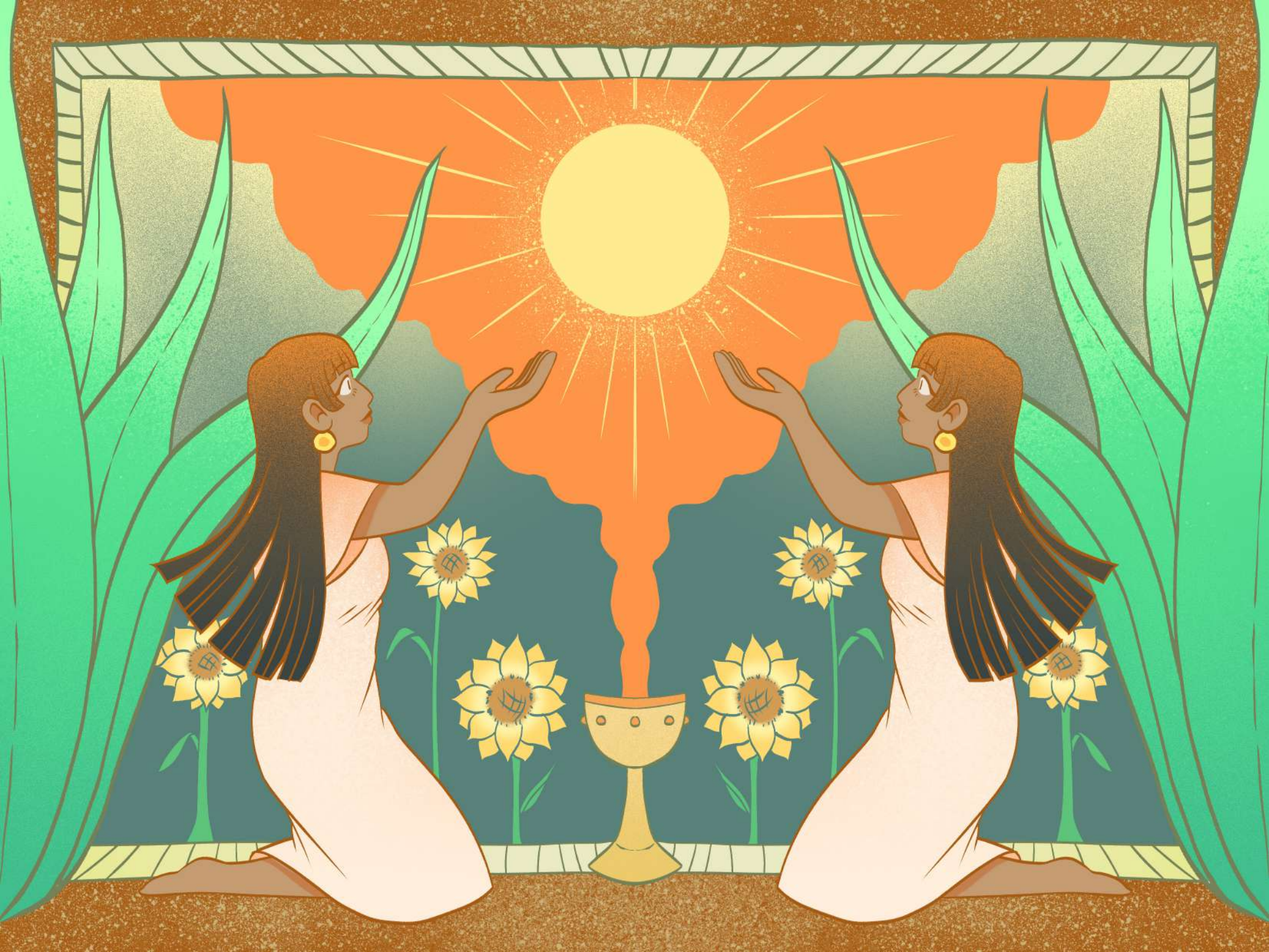
Esta diosa representa la fase folicular como el florecer de tu mundo interno: después del sangrado menstrual, el cuerpo despierta simbólicamente de nuevo a la vida. Un momento más sensible a la belleza, a la curiosidad, al deseo de expresarte y conectar con la creatividad. **Xochiquetzal** encarna esa alegría y libertad, pues en esta fase se “florece” de nuevo.

También se presenta ***Ix Azal Uoh***, diosa maya de la escritura, la imaginación y el tejido. En la cultura maya existe la referencia a una figura titulada “tejedora de la vida”, hallada en Campeche, como una mujer tejiendo. Algunos estudios la relacionan con la diosa que teje la vida misma. El tejer en la cultura maya no sólo era actividad doméstica, estaba cargada de significado ritual, de creación de identidad y de conexión entre lo humano y lo divino.

Esta diosa acompaña la fase folicular. Cuando el cuerpo comienza a “tejer” los hilos nuevos, los folículos ováricos crecen, el endometrio se renueva y el cuerpo reconstruye su energía interna. *Ix Azal Uoh* representa el momento en que el cuerpo renueva su energía después del sangrado; teje su destino y sus pensamientos. También puede simbolizar la sabiduría del hacer consciente, cada puntada que borda la vida y el presente y futuro con intención.

Ambas diosas te recuerdan que florecer es algo que inicia adentro. Ellas sonríen cuando ríes, cuando creas y descubres algo nuevo de ti.

2



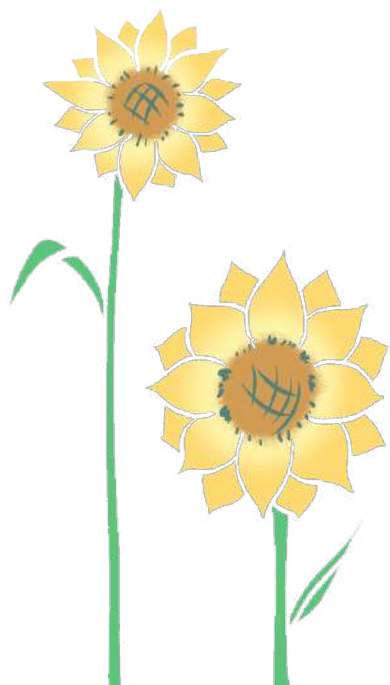
CUANDO
BRILLAS
COMO
EL SOL
Y LA LUNA

Durante la **fase ovulatoria**, llega el **verano** interior de tu cuerpo, y con él, la plenitud de la **luna llena** que brilla en todo su esplendor dentro de ti. En esta etapa, los niveles de estrógeno alcanzan su punto máximo, tu cuerpo libera un óvulo y estás en tu punto más fértil, no sólo para crear una vida humana en tu interior, sino también para dar forma a ideas, vínculos y proyectos. Puedes sentirte más extrovertida, sociable y expresiva. Puede ser que quieras expresar más tus decisiones, ideas o gestos cotidianos para compartir más tiempo con tu familia y amigos; en esta fase se tiene mucha energía para trabajar más en grupos. Querer aumentar la intensidad de actividad física es natural, ya sea corriendo, en bici, gimnasia o baile.

El arquetipo de esta fase es **Mayahuel**, diosa mexicana del maguey, símbolo de nutrición, maternidad y energía vital. Está asociada a lo anterior porque en tiempos antiguos la planta del maguey era fuente de alimento, bebida ritual (pulque), fibras, etc. En iconografía aparece frecuentemente como “la mujer de los cuatrocientos senos”, representando la alimentación y nutrición.

También se presenta en esta fase **Ix Chel**, diosa maya de la medicina y la Luna, quien acompaña a las mujeres en todos sus cambios y umbrales. Es una de las deidades más importantes del mundo maya, asociada con la fertilidad, el parto, la medicina y el agua. En fuentes coloniales y arqueológicas se le identifica como patrona de la gestación y del cuidado de las mujeres embarazadas. Su culto incluía peregrinaciones al santuario en la isla de Cozumel, donde mujeres jóvenes acudían para pedir ayuda en la concepción o el embarazo.

Asociamos a **Ix Chel** con la fase ovulatoria, por ser el momento de máxima fertilidad en el ciclo menstrual, cuando el folículo ha madurado y el óvulo está próximo a liberarse. Como diosa del agua y de la medicina, también simboliza que en esta fase la mujer no sólo está biológicamente fértil, sino que también puede estar más conectada con su cuerpo y su propio bienestar.



3



CUANDO
CAEN
TUS HOJAS
DORADAS



Después de la ovulación viene la **fase lútea**. Si el óvulo que liberaste días atrás no es fecundado, tus hormonas comienzan a bajar y es completamente normal sentirte más sensible o cansada. Empieza el **otoño** interno y, con él, el **cuarto menguante** de tu luna. En esta fase puedes sentir que la energía se enfoca más en tu mundo interno, a diferencia de las dos fases previas en donde tu energía iba más al exterior y a lo colectivo.

En esta etapa puede que te sientas más sensible emocionalmente. Se trata de un proceso totalmente natural y, por tanto, nadie debería ser estigmatizada por ello, como les ocurría a muchas mujeres todavía hace unos años o como puede ocurrir algunas veces aún hoy. Las niñas, adolescentes y mujeres tienen derecho a expresar sus necesidades y emociones sin experimentar ninguna violencia de género.

Puedes canalizar esas emociones a través de la pintura, el bordado, la jardinería, la fotografía o lo que ames crear. Es probable que prefieras realizar una actividad física de menor impacto; quizá sea un momento en donde sientas más ganas de nadar, tomar una caminata o hacer gimnasia suave.

Algunas niñas, mujeres y adolescentes experimentan en esta fase el **síndrome premenstrual (SPM)**, que se refiere a una serie de síntomas en los días previos a que ocurra la menstruación, ya sea dolor de cabeza, inflamación o irritabilidad. Es importante que en las dos fases anteriores hayas cuidado mucho tu alimentación, descanso y ejercicio para que estos días previos a la menstruación no tengas tantas molestias.

La diosa mexicana que representa este momento es **Coatlicue**, “la de la falda de serpientes”, madre de los dioses aztecas y de las es-

trellas. Su mito habla del caos y la transformación que precede al renacimiento, evoca a la conexión con la Tierra que recibe lo que está muriendo para regenerarlo. Coatlicue simboliza el inicio de ese cierre, de esa energía física y creativa que ahora se torna más hacia lo interno. La diosa Coatlicue es conocida en México también como Tonantzin, “nuestra madre”, quien en el siglo XVI fue representada como la Virgen de Guadalupe, divinidad femenina cuya devoción es de alcance mundial y recibe millones de peregrinos año con año.

Junto a ella aparece **Ixmucané**, la sabia abuela maya, relacionada con los ciclos de la Tierra y el maíz. Ella guía los tiempos de espera, recogimiento y transformación. En la fase lútea, el cuerpo femenino ha pasado su pico de potencial de fertilidad (ovulación) y se dirige hacia el cierre del ciclo, se asemeja a una “madurez interna”, una “sabiduría corporal” que se prepara para soltar y renovarse. La abuela *Ixmucane* encarna esa imagen de maduración, de interiorización y de cuidado hacia lo que viene.

Siempre escucha lo que sientes, pues todo eso es parte de la vida y del jardín: las hojas antiguas tienen que caer para que después nazcan nuevas.

4



CUANDO
TE VUELVES
RAÍZ



Llega tu **fase menstrual**, el fin de un ciclo. Como no ocurrió un embarazo, el óvulo y el endometrio —el tejido que lo habría recibido— son expulsados de forma natural. Tus hormonas bajan y es posible que te sientas más sensible o con menor energía física. Comienza el **invierno** de tu cuerpo y tu **luna nueva** se hace presente. Es un momento de limpieza, renovación profunda y descanso. Tu cuerpo te pide silencio, abrigo, abrazo. Es tiempo de ir profundamente a tu interior: contemplar y escuchar qué pueden estar comunicándote tus emociones.

Si es que acostumbras a hacer ejercicio, en esta fase el movimiento puede ayudar a contrarrestar los cólicos menstruales, aunque puede ser que te ayude tomar sólo actividades más suaves, como una caminata. Si te sientes muy inspirada estos días, puedes escribir tus pensamientos y emociones, o incluso pintarlas.

Te acompaña el símbolo de **Tlazoltéotl**, diosa mexica de la purificación y de lo que se libera, guardiana del ciclo de muerte y renacimiento. Su nombre se asocia con “la que limpia”. Se la representa en los códices con símbolos de purificación, con roles que incluyen ser la limpiadora y protectora de lo femenino que vive en constante transición. Es arquetipo de lo que debe salir, lo que se libera, lo que se deja ir y al mismo tiempo prepara el terreno para el florecimiento desde dentro.

También entra a esta fase **Chak Chel**, diosa maya asociada con la creación-destrucción, el parto, el agua y los ciclos de la vida. Su aspecto de “abuela” o mujer mayor (contraparte de la joven diosa Ix Chel) la conecta con la sabiduría de los procesos naturales del envejecimiento y el cierre de ciclos. En los mitos, ella está vinculada con el acto de deshacer, lo que puede simbolizar la fase de menstruación como momento de “descarga”, “limpieza” y “renovación interna”.

Ambas recuerdan que la menstruación no es una debilidad, sino parte de la historia de tu cuerpo, tu naturaleza cíclica y tu conexión con la vida.

La menstruación es un pequeño viaje al fondo del útero y una pausa necesaria para el cuerpo. El sangrado menstrual sólo es parte de tu transformación mensual; tu cuerpo, como la Tierra, se renueva para volver a florecer. Y así como tu cuerpo se recoge, también la Luna Nueva guarda silencios. Cada final tiene un propósito: recibir los nuevos inicios.

Cada emoción, idea, cambio o creación es una parte de ti expresándose en el mundo.

La *feminitud* no es una caja donde tengas que encajar: es movimiento, conexión, vida que cambia y vuelve a comenzar. Es un viaje en espiral, donde irás descubriendo todos tus rostros: la que ríe, la que sueña, la que guía, la que siente, la que crea. Y nunca caminas sola: todas las mujeres lo hicieron antes que tú, y muchas caminaremos a tu lado siempre.

CONVERSACIONES
CON
TU CUERPO
CÍCLICO

1. FASE FOLICULAR

¿Por qué se me facilita más la concentración estos días?

Durante la fase folicular (desde la menstruación hasta justo antes de la ovulación) los niveles de estrógeno (en concreto estradiol) van ascendiendo. Algunas investigaciones sugieren que niveles más altos de estradiol podrían estar asociados con mejoras en la atención, memoria de trabajo y otras funciones cognitivas en esta fase.

¿Es normal sentir piquetes en el vientre?

Sí, es posible sentir pequeños “piquetes” o molestias leves durante la fase folicular tardía o justo antes de la ovulación. Estas molestias se relacionan con el crecimiento del folículo dominante en el ovario y con el estiramiento de la superficie ovárica o liberación hormonal. Esta condición recibe el nombre de Mittelschmerz (dolor de medio ciclo).

¿Por qué mi piel y cabello se ven más brillantes?

En la fase folicular, al subir los niveles de estrógeno, se favorece la elasticidad de la piel y la producción de colágeno, además se puede mejorar la hidratación y el brillo de la piel.

Recomendación nutrimental: Se recomienda apoyar tu energía física y mental con carbohidratos, como cereales integrales, avena, arroz, pasta, miel, lentejas, garbanzos, papa, quinoa, frutas y verduras.

2. FASE OVULATORIA

¿Por qué me duele un ovario en medio del ciclo?

Usualmente, el dolor es leve, localizado en un solo lado (el ovario que está liberando el óvulo) y puede durar de unas cuantas horas hasta uno o dos días.

¿Es normal que quiera socializar y expresar más mi afecto por familia y amistades?

Sí, es completamente normal que, durante ciertas fases del ciclo menstrual, los cambios hormonales modifiquen el ánimo, la sociabilidad, y la necesidad de mayor vínculo con otros. En algunos estudios se explica que en la fase lútea también puedes sentirte así.

¿Qué es el flujo vaginal?

Es una combinación de secreciones, células descamadas y líquido producido por glándulas, el cual sirve para mantener la vagina limpia, húmeda y saludable. El flujo vaginal varía a lo largo del ciclo menstrual: durante la ovulación tiene consistencia de clara de huevo y es más abundante para facilitar que los espermatozoides lleguen al óvulo.

Aunque el flujo es totalmente natural, lo importante es que no tenga mal olor o color extraño (verde, gris, amarillo intenso) ni cause picazón. Si tienes estos síntomas lo más adecuado es recibir atención médica.

Recomendación nutrimental: La dieta recomendada de esta fase es consumir menos grasas, aumentar la ingesta de hierro con lentejas, garbanzos, guisantes, verduras de hoja verde, brócoli, quinoa, frutos secos, ajonjolí, huevo y frutas.

3. FASE LÚTEA

¿Por qué me salen granitos estos días?

Ese aumento de progesterona actúa sobre las glándulas sebáceas (productoras de aceite/sebo) de la piel, provocando que produzcan más sebo. Esto puede tapar los poros, favorecer la acumulación de células muertas de la piel, y generar inflamación, lo que conduce a brotes de acné.

¿Es normal que se me antoje más el chocolate o pan?

Claro. Durante la fase lútea muchas personas presentan antojos más fuertes, especialmente por alimentos dulces, ricos en carbohidratos, e incluso alimentos salados o con grasa. Una de las explicaciones es que los niveles de serotonina (un neurotransmisor que favorece el bienestar) bajan en esos días, y comer carbohidratos y/o azúcares puede producir un “subidón” de serotonina o, al menos, mejorar el ánimo.

¿Por qué me siento hinchada o me duelen los pechos?

En la fase lútea, los niveles hormonales (estrógeno y progesterona) generan cambios en los tejidos del cuerpo: los senos pueden sentirse más grandes y más sensibles.

Recomendación nutrimental: Para esta fase se sugiere que en tu dieta se aumente la fibra, grasas sanas como los frutos secos y el aguacate, verduras con vitamina A y B, como la zanahoria, calabaza, brócoli, y leguminosas como frijoles y lentejas.

4. FASE MENSTRUAL

¿Por qué me da dolor en la espalda y el vientre?

Durante la menstruación el cuerpo produce mayores cantidades de unas sustancias llamadas prostaglandinas, que causan contracciones del útero para desprender el óvulo y su revestimiento. Estas contracciones pueden generar dolor en la parte baja del abdomen y también irradiarse hacia la espalda baja.

¿Es normal que me dé diarrea o colitis durante estos días?

Las prostaglandinas pueden entrar en la sangre y llegar también al intestino, haciendo que los músculos del intestino se contraigan más, lo que acelera el tránsito intestinal y puede producir diarrea. Además, los niveles de otras hormonas, como la progesterona y los estrógenos, caen en estas fechas, afectando el ritmo intestinal.

¿Cuántos días debe durar mi sangrado?

En general, un sangrado menstrual típicamente dura entre tres y siete días. En niñas y adolescentes que recién comienzan con la menstruación puede durar menos o más; pero con el tiempo suele estabilizarse. Si dura más de siete días, o si el flujo es muy abundante (al punto de cambiar toallas cada hora), conviene una revisión médica.

¿Mi ciclo debe ser exacto cada 28 días?

No exactamente. El ciclo puede durar entre 21 y 45 días para niñas y adolescentes, mientras que el de una mujer adulta dura entre 21 y 35 días, aproximadamente. Incluso, la duración puede variar de un ciclo a otro para la misma persona.

Recomendación nutrimental: Se recomienda que estos días tu dieta incluya omega 3, potasio, diuréticos como agua de jamaica, Vitamina C, hierro; así como semillas de chía, nueces, cacahuetes, verduras de hoja verde, lentejas, avena, aguacate, setas, pepino, calabaza, zanahoria, betabel, piña, sandía, pasas, jengibre, té verde, jugo de naranja o chocolate amargo. También alimentos bajo en sal. Evita café, azúcar refinada, refrescos, ya que estos alimentos pueden alterar el sueño, causar más irritabilidad y retención de líquidos.

5. ALIVIANDO LAS MOLESTIAS

Normalmente los días de menstruación no deberían de ser muy dolorosos ni incapacitantes, aunque sí es probable que sientas algo de molestia, para eso se recomienda tomar ibuprofeno o naproxeno. Otras alternativas naturales estos días pueden ser beber un té de manzanilla y jengibre, o una taza de cacao natural caliente con un poco de canela. También puedes pedirle a tus papás o tutores que te ayuden a preparar un frasquito con aceites de salvia y albahaca para untarlo en tu vientre bajo, o usar una compresa caliente de agua o alpiste. Cuidar tu higiene y cambiar tu ropa interior todos los días, así como un baño antes de dormir, pueden hacerte sentir más fresca y relajada.

6. BITÁCORA CÍCLICA

La práctica de llevar una bitácora o registro es relativamente nueva. A nuestras abuelas no se las enseñaron, pero muchas mujeres adultas están comenzando a implementarla. Hoy se recomienda también que niñas y adolescentes comiencen a iden-

tificar los patrones cíclicos para una mejor comprensión de su cuerpo y cambios físicos, hormonales y emocionales en cada momento del mes.

Al *trackear* tu ciclo, puedes optimizar la agenda de tus actividades y saber cuándo tienes picos de energía o creatividad, y también momentos en que tu cuerpo te pide más calma en tu rutina.

Para comenzar a realizar el seguimiento de tu ciclo, anota el primer día de la **menstruación** como el día 1, y cuántos días dura. Aproximadamente los siete días posteriores son la **fase folicular**, los siguientes siete son los días de la **ovulación** y la próxima semana es momento de la **fase lútea**.

La bitácora se llena todos los días, al menos por tres meses, para que comiences a detectar el patrón de tus días de más energía física, creatividad, emociones, etc. Si inició tu menstruación hace poco, no te preocupes si no detectas tan rápido esto, tu cuerpo apenas comienza a acostumbrarse a su naturaleza cíclica y, con el tiempo, tú también lo harás.

Puedes ocupar la siguiente tabla o hacer una tú misma para colocar toda la información que te ayude a tu autoconocimiento.

DÍA DEL CICLO	
NIVEL DE ENERGÍA	
EMOCIONES	
SÍNTOMAS FÍSICOS	
EXPRESIÓN CREATIVA	
OTRAS OBSERVACIONES	

BIBLIOGRAFÍA

- **Ancient Origins. World Ancient Mayan Women.** Recuperado el 4 de enero del 2026 de <https://www.ancient-origins.net/ancient-places-americas/weaving-world-ancient-mayan-women-001976>
- Bolen, J.S. (2004). **Las diosas de cada mujer: Una nueva psicología femenina.** Kairós.
- Briden, L. (2019). **¿Cómo mejorar tu ciclo menstrual?** Greenpeak Publishing.
- Britannica. **Tlazolteotl.** Recuperado el 4 de enero del 2026 de <https://www.britannica.com/topic/Tlazolteotl>
- Britannica. **Xochiquetzal.** Recuperado el 4 de enero del 2026 de <https://www.britannica.com/topic/Xochiquetzal>
- Carmona, R. (2018). La menstruación, el superpoder de las mujeres. **Periódico la Vanguardia.** Recuperado el 20 de septiembre del 2025 de <https://www.lavanguardia.com/vivo/20181006/452176381816/menstruacion-superpoder-mujeres.html>
- EBSCO. **Mayahuel.** Recuperado el 4 de enero del 2026 de <https://www.ebsco.com/research-starters/religion-and-philosophy/mayahuel-deity>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2024). **Manual sobre salud menstrual para niñas, niños y adolescentes.** Recuperado el 22 de noviembre del 2025 de <https://www.unicef.org/mexico/media/7201/file/Manual%20para%20ni%C3%Blas,%20ni%C3%Blos%20y%20adolescentes.pdf>
- Garza, M.L. (2003). **Mitología de México: Dioses, héroes y leyendas.** Editorial Panorama.
- Grande, M. (2018). **Feminitud: Una exploración del ser interior.** Ediciones Obelisco.
- Gray, M. (2011). **Luna roja: Los dones del ciclo menstrual.** Gaia Ediciones.
- Healthline. **Vaginal discharge, everything you need to know.** Recuperado el 4 de enero del 2026 de <https://www.healthline.com/health/vaginal-discharge>
- Jennifer Knudtson, J. y McLaughlin, J.E. (2016). **Ciclo menstrual. Manuales MSD.** Recuperado el 20 de septiembre del 2025 de <https://www.msmanuals.com/es/hogar/salud-femenina/biolog%C3%ADa-del-aparato-reproductor-femenino/ciclo-menstrual>
- López Austin, A. (1990). **Cuerpo humano e ideología: Las concepciones de los antiguos nahuas.** Universidad Nacional Autónoma de México/Alianza Editorial.

- Mayo Clinic. **Menstrual Cycle: what's normal what's not.** Recuperado el 4 de enero del 2026 de <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/menstrual-cycle/art-20047186>
- Mayo Clinic. **Mittelschmer symptoms and causes.** Recuperado el 4 de enero del 2026 de <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mittelschmerz/symptoms-causes/syc-20375122>
- Mayo Clinic. **Period diarrhea, causes and strategies.** Recuperado el 4 de enero del 2026 de <https://www.verywellhealth.com/why-do-i-have-diarrhea-on-my-period-7563384>
- Medical News Today. **Does progesterone cause acne?** Recuperado el 4 de enero del 2026 de https://www.medicalnewstoday.com/articles/does-progesterone-cause-acne?utm_source=chatgpt.com
- National Library of Medicine. **Hormonal Effects on Hair Follicles.** Recuperado el 4 de enero del 2026 de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7432488/>
- National Library of Medicine. **Do Food Intake and Food Cravings Change during the Menstrual Cycle of Young Women?** Recuperado el 4 de enero del 2026 de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10316899/>
- National Library of Medicine. **The normal menstrual cycle.** Recuperado el 4 de enero del 2026 de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279054/>
- Redgrove, P. y Shuttle, P. (2005). **The wise woman: Menstruation and Everywoman.** Marion Boyars Publishers.
- Society for Menstrual Cycle Research. **The Menstrual Cycle: A Feminist Lifespan Perspective.** Recuperado el 20 de septiembre del 2025 de <http://www.menstruationresearch.org>
- Tatomir, J. Ixchel. **History and mythology.** Recuperado el 4 de enero del 2026 de <https://study.com/academy/lesson/ixchel-history-mythology.html>
- Tedlock, B. (1992). **Time and the Highland Maya.** University of New Mexico Press.
- Vitti, A. (2022). **Código Mujer.** Editorial Sirio.
- Vitti, A. (2020). **Flo: En sintonía con tu ciclo femenino.** Editorial Sirio.
- World History. **Coatlucue.** Recuperado el 4 de enero del 2026 de <https://www.worldhistory.org/Coatlucue/>
- Yucatan Today. **Mayan Goddess Ixchel.** Recuperado el 4 de enero del 2026 de <https://yucatanoday.com/en/blog/maya-goddess-ixchel>

ÍNDICE

Tu feminitud es un poder	10
La Luna y los ciclos	13
Estaciones y fases	15
1. Cuando floreces desde adentro	20
2. Cuando brillas como el Sol y la Luna	26
3. Cuando caen tus hojas doradas	32
4. Cuando te vuelves raíz	38
Conversaciones con tu cuerpo cíclico	41
Bibliografía	48

Secretaría de Cultura del Gobierno de México

Claudia Curiel de Icaza
SECRETARIA DE CULTURA

Marina Núñez Bernal
SUBSECRETARIA DE DESARROLLO CULTURAL

María Guadalupe Moreno Saldaña
TITULAR DE LA UNIDAD DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

Antonio Zúñiga Chaparro
DIRECTOR GENERAL DE VINCULACIÓN CULTURAL

Guillermina Pérez Suárez
COORDINADORA NACIONAL DE DESARROLLO CULTURAL INFANTIL

PALABRAS EN FUGA

Abril de 2026.

PALABRAS EN FUGA

Al igual que la Luna
con sus fases y la Tierra
con sus estaciones, el
cuerpo femenino transita
cada mes por diferentes etapas
y con cada ciclo se enfrenta a una
nueva transformación que lo renueva
y revitaliza. Este libro nos invita a pensar
en ello, en la feminitud que abraza la
amplitud de lo femenino, y a reconocer los
ciclos que viven nuestros cuerpos.



Gobierno de
México

Cultura
Secretaría de Cultura