

# guía para activar espacios de conversación y diálogo

## SOBRE LA

# SANGRE MENSTRUAL,

**RUTA**

**1** trazar recorridos

**DERIVA**

**2** compartir un relato

**3** ecosistemas

**4** paisajes

**DIVUJA**

**5** señalar lugares

**6** reconocer  
los  
puntos  
de  
vista

**7** sobre  
las emociones

**8** sobre gestión del sangrado

**9** recorridos cotidianos

**10** intercambiar los mapas

En las siguientes páginas se presentan actividades sobre los **imaginarios menstruales** en latinoamérica.

Queriendo activar reflexiones sobre el útero, la sangre y el sangrar, se proponen **ejercicios visuales** para abordar al **útero como territorio en disputa**.

Se procuran espacios que impliquen conocimientos ancestrales, culturales y biológicos en disposición a converger con relatos experienciales. Entendemos

**nuestrxs cuerpxs y los territorios**

como lugares híbridos y abiertos a su entorno, **porosos** a los tránsitos de afectos, significados e identidades.

Estas herramientas funcionan en conjunto como un sistema, y también pueden utilizarse cada una por separado, la idea es que las uses y modifiques a medida de lo que necesites. Se pueden realizar las actividades de manera individual o con un grupo, en talleres, cursos, una mesa en una plaza o dónde y cómo se desee.

### DE SER UNA ACTIVIDAD COLECTIVA:

procurar una conversación circular, que todxs tengan acceso a escucharse, mirarse y rayar el material de trabajo

presentarse antes de empezar, tener etiquetas para poner nombres de las personas en sus ropas

disponer herramientas de educación menstrual se complementa muy bien con estos ejercicios

traer algo para compartir como frutas, agua, semillas, galletas

### COMPARTE

[sangrosangrosangro@gmail.com](mailto:sangrosangrosangro@gmail.com)

### MATERIALES

- hojas o pliegos de papel
- lápices de colores, plumones
- tijeras, cinta adhesiva



dispositivos con internet, o descarga, impresión o fotocopia de material anexo (escanear QR)

[sangro.hotglue.me](http://sangro.hotglue.me)



(7–10 minutos + conversación)

Escoger tres o cinco conceptos que aparezcan en la deriva o algunos nuevos que surgieron en los relatos para armar circuitos de análisis, por ejemplo:

represión



placer

trabajo

producción

extracción



consumo

intercambio

distribución

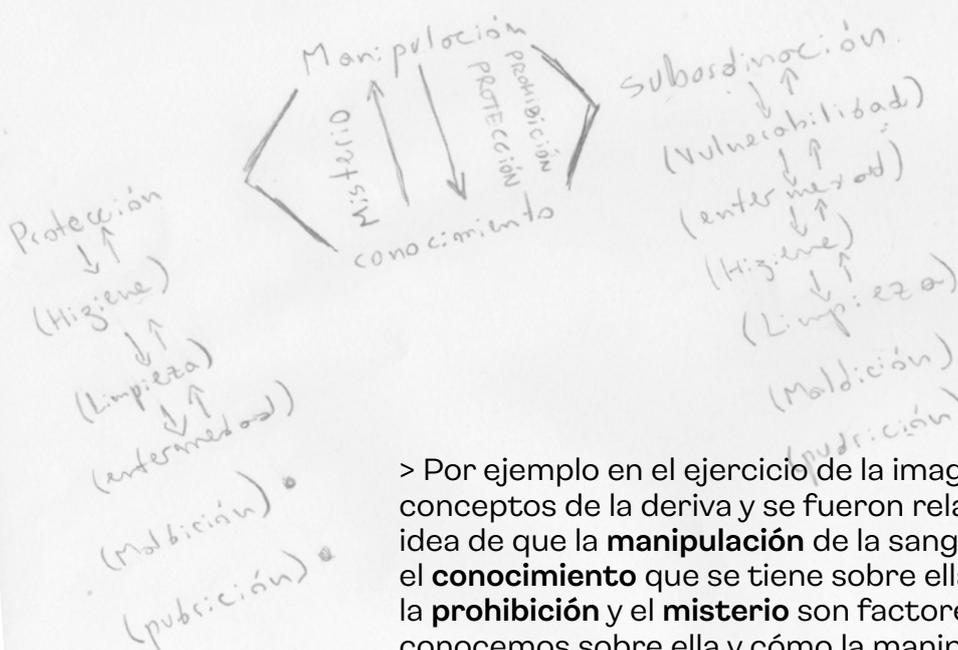
Al posicionar los conceptos en estas formas, se genera un espacio en donde podemos marcar líneas de relaciones, vínculos, interdependencias u otro. Se generan relatos, emergen contextos de la relación entre placer y represión, o entre intercambio y consumo por ejemplo, registremos estas reflexiones.

Más que una forma acabada en el diagrama, lo que buscamos es representar las relaciones y asociaciones o las preguntas que surjan en el ejercicio de visualizarlas.

Tomar nota de esas preguntas, discutir las.

### 3 ecosistemas

manipulación  
vulnerabilidad  
limpieza  
higiene  
pudrición  
subordinación  
protección  
conocimiento  
enfermedad  
prohibición / protección



> Por ejemplo en el ejercicio de la imagen, se escogieron algunos conceptos de la deriva y se fueron relacionando en cuanto a la idea de que la **manipulación** de la sangre está relacionada con el **conocimiento** que se tiene sobre ella, y que la **protección**, la **prohibición** y el **misterio** son factores que afectan lo que conocemos sobre ella y cómo la manipulamos. Así se empezaron a relacionar de manera recíproca la **subordinación** con la **vulnerabilidad**, **enfermedades**, **higiene**, **limpieza**, **maldiciones** y **pudrición**.

# paisajes

*¿qué relatos aparecen desde mis experiencias?*

*¿cómo se articula este relato?*

**4**

*¿quién lo articula?*

*¿cuál es la guía de lectura?*

*¿qué fronteras se demarcan?*

*¿est os b ordes son sólidos o porosos?*

*¿cómo transcurre el tiempo en este espacio?*

*¿es posible trazar recorridos o tránsitos en este espacio?*

Se propone profundizar estas reflexiones dibujando, recortando revistas, montando collages, escribir y redactar poemas, celebraciones, denuncias a partir de algún concepto de interés.

*Puedes utilizar este espacio para dibujar o escribir*

# divuja

Visualizar nuestra espacialidad menstrual permite tensionar las experiencias sociales e individuales.

**memoria sensorial, memoria experiencial,  
memoria perceptiva**

Menstruación  
y  
Misterio

**Quien cartografía no está dissociado de su experiencia,** por el contrario, es a través de su cuerpo, sus sensaciones, memorias e imaginarios que podemos dar forma a paisajes emocionales o mapas de nuestros cuerpos como territorios en constante afectación.

Crear sentido a través de las formas, colores, disposiciones y materialidades. Por ejemplo, la menstruación y el misterio ¿cómo se podría dibujar esa relación?

**Es desde algún punto de vista  
que el mapa se construye**

**mapas de lo que sentimos**

**panoramas**

**resonancias**

Para realizar estos ejercicios puedes dibujar en una hoja en blanco o utilizar el material que se encuentra disponible en los anexos de este documento



(7–10 minutos + conversación)

## 5 **señalar lugares (físicos o simbólicos)**

*¿qué lugares son?*

*¿qué espacio ocupan?*

*¿cómo los dibujamos?*

Reflexionar sobre estos espacios, ¿qué significan para ustedes? crear íconos que representen las ideas principales, luego graficarlos en el mapa, se pueden utilizar colores para dibujar y diferenciar zonas o puntos importantes

*¿se trazan caminos entre ellos, relaciones habituales?*

### **reconocer los puntos de vista**

*¿desde dónde estoy observando?*

*¿qué se posiciona cerca,*

*lejos?*

*¿qué está dentro, qué queda afuera?*

*¿son estos bordes que trazo rígidos o porosos?*

Explicarlas en párrafos breves, ser claros, para que otra persona pueda entender esta visualización.

## 6 **sobre las emociones**

(7–10 minutos + conversación)

*¿puedes situar algunas emociones?*

*¿dónde he sentido placer?*

*¿dónde he sentido malestares, dolores?*

*¿cómo los dibujamos?*

*¿de qué forma afecta en nuestros cuerpos?*

*¿dónde hay vacíos, abandonos y silencios de nuestros cuerpos?*

*¿cómo generamos formas de autocuidado en estos espacios?*

 **identifica**

 **simboliza**

 **localiza**

 **describe**

# 7 (7–10 minutos + conversación) sobre gestión del sangrado

¿qué sientes al tocar tu vientre?

¿cómo le dices a tu sangrado?

¿cómo gestionas tu sangrado?

¿puedes hacer un dibujo de ese objeto y nombrar sus partes?

¿qué otros dispositivos has probado o conoces?

¿qué le cambiarías al que utilizas? dibújalo

¿cómo gestionas el dolor o la sensibilidad?

¿dónde los sientes?

## recorridos cotidianos, descripción del último ciclo

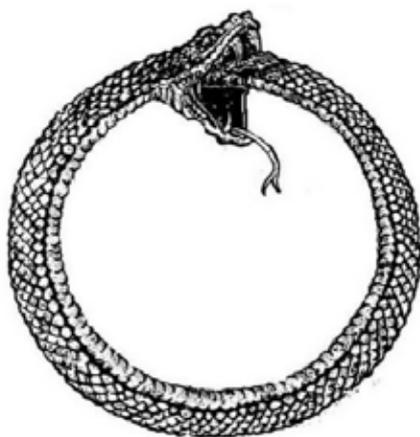
(7–10 minutos + conversación)

- bocetea tu último ciclo, puedes hacerlo en una hoja en blanco o utilizar el anexo 2 (uroboro)
- identificar sensaciones, lugares, o situaciones acontecidas
- dibujar algún suceso común con otros ciclos

# 8

¿notas cambios en tu cuerpo con tu ciclo?

¿cómo puedes describirlos o dibujarlos?



¿cuántos días tiene tu ciclo?

¿en qué momento del ciclo estás?

¿hay algo que haya llamado tu atención en el último ciclo?

¿cuántos días sangraste?

Si no has menstruado hace un tiempo o no menstruas, puedes recordar alguna experiencia relacionada con tu último ciclo o el de alguien más

(6 minutos + conversación)

9

**intercambiar los mapas** entre participantes, observarlos por unos minutos y luego conversar en torno a las similitudes y las diferencias, a las formas y las figuras que se trazan

*¿qué ocurre cuando los mapas se cruzan y se superponen? ¿qué vemos en ese territorio que se forma con la unión de otro?*

*¿cómo se relacionan los afectos asociados a esos territorios?*

*¿qué hay en común, de diferente?*

*¿qué se repite, qué no se repite?*

**En las siguientes páginas se encuentran 8 diagramas que puedes utilizar para acompañar las actividades**

*Comparte las reflexiones con tu grupo de amigxs, compañerxs, hermanxs, grupo familiar, o con quien te interese conversar*

*También puedes enviarnos tus cartografías para publicarlas en la página y así armar un gran imaginario colectivo*

escribe a **sangrosangrosangro@gmail.com**



**comparte**

Este documento utiliza licencias Creative Commons (CC, NC); compartir - adaptar - sin uso comercial  
La tipografía es Konstanz, de Bruno Jara @be\_jota

## Referencias

Cabnal, Lorena. "Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala." Momento de paro Tiempo de rebelión (2010): 116.

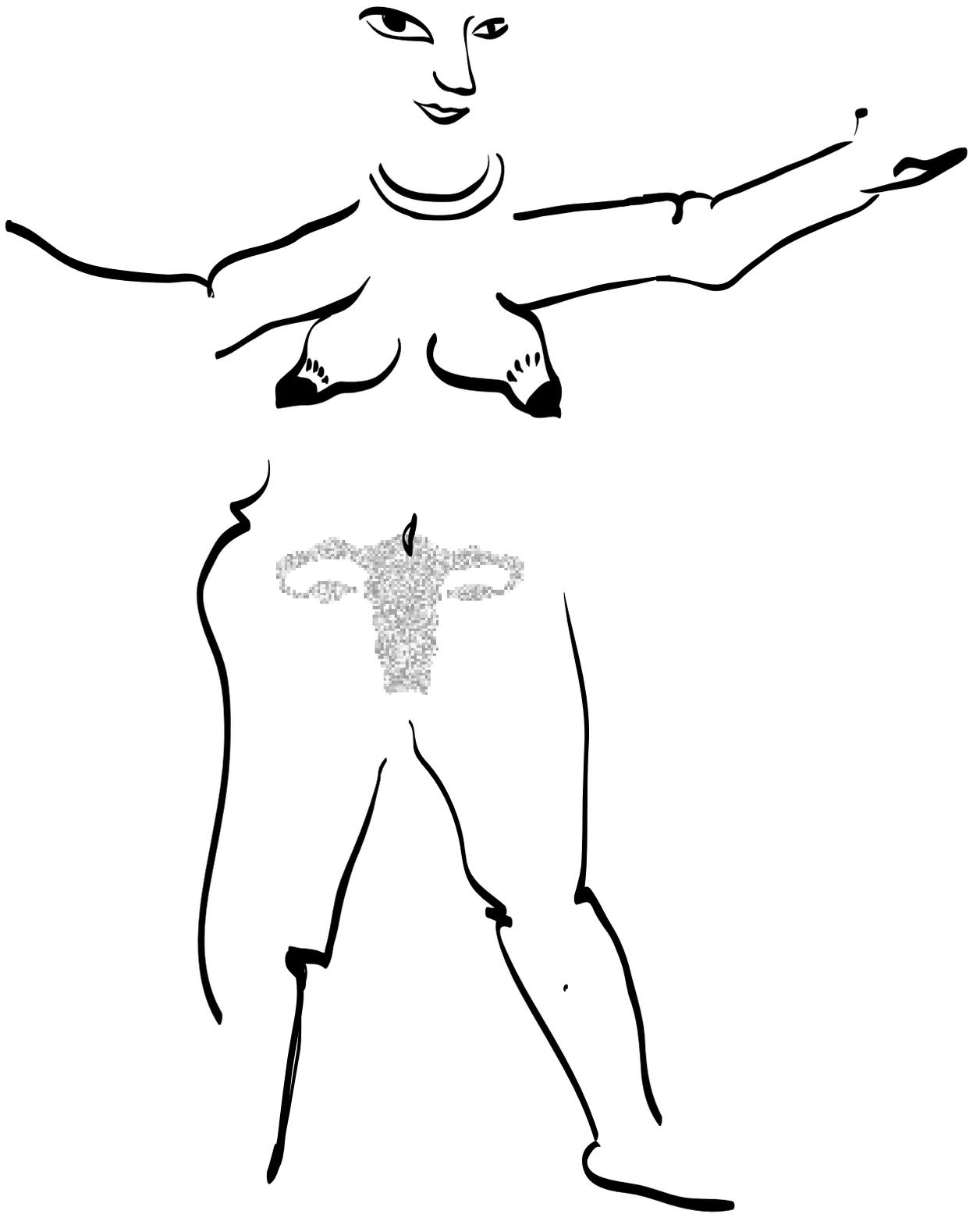
Colectivo Miradas Críticas del territorio desde el feminismo (2017) Mapeando el Cuerpo-territorio: Guía metodológica para mujeres que defienden sus territorios. Quito, Ecuador.

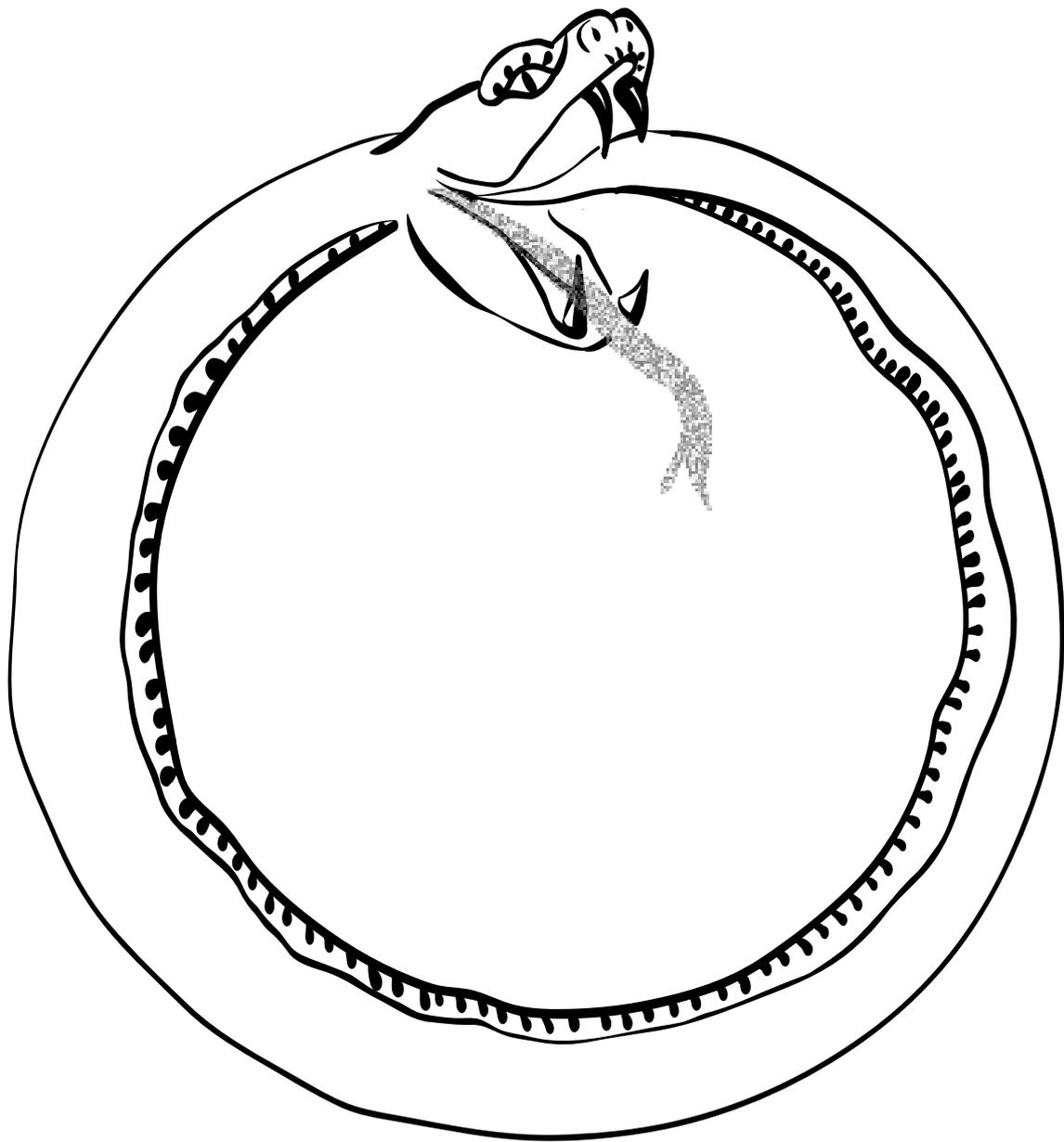
Flecha, Xitlally (2019) La corpocartografía como instrumento de análisis del paisaje invisible o invisibilizado de la migración interna de pueblos originarios en Memorias, II Taller internacional de creación cartográfica. Grupo de Investigación Espacio, Tecnología y Participación -ESTEPA-

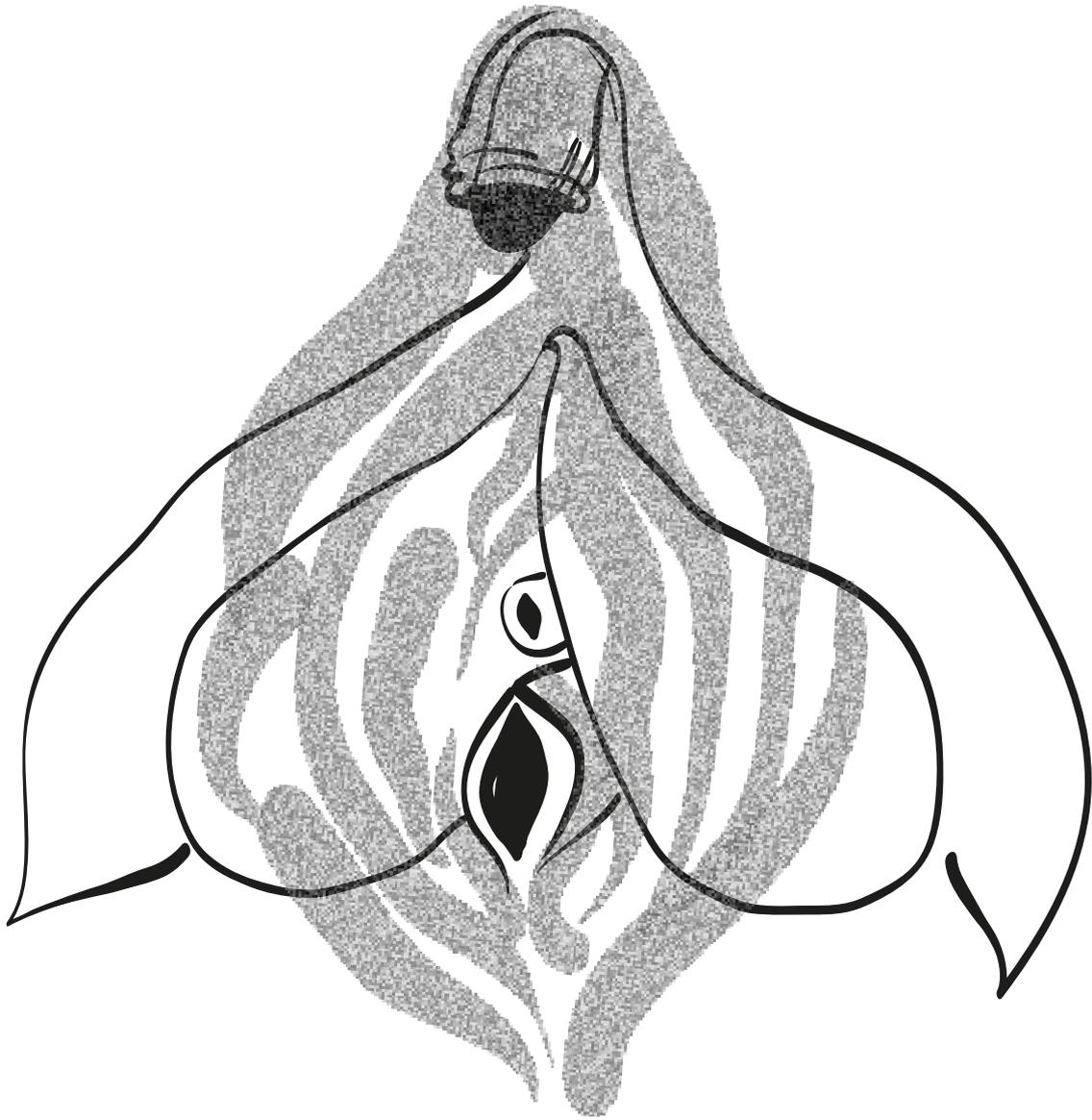
Walsh, Catherine (2018) Sobre el género y su modo-muy-otro. Cadernos de estudos culturais, Campo Grande, MS, v.2, p. 25-42

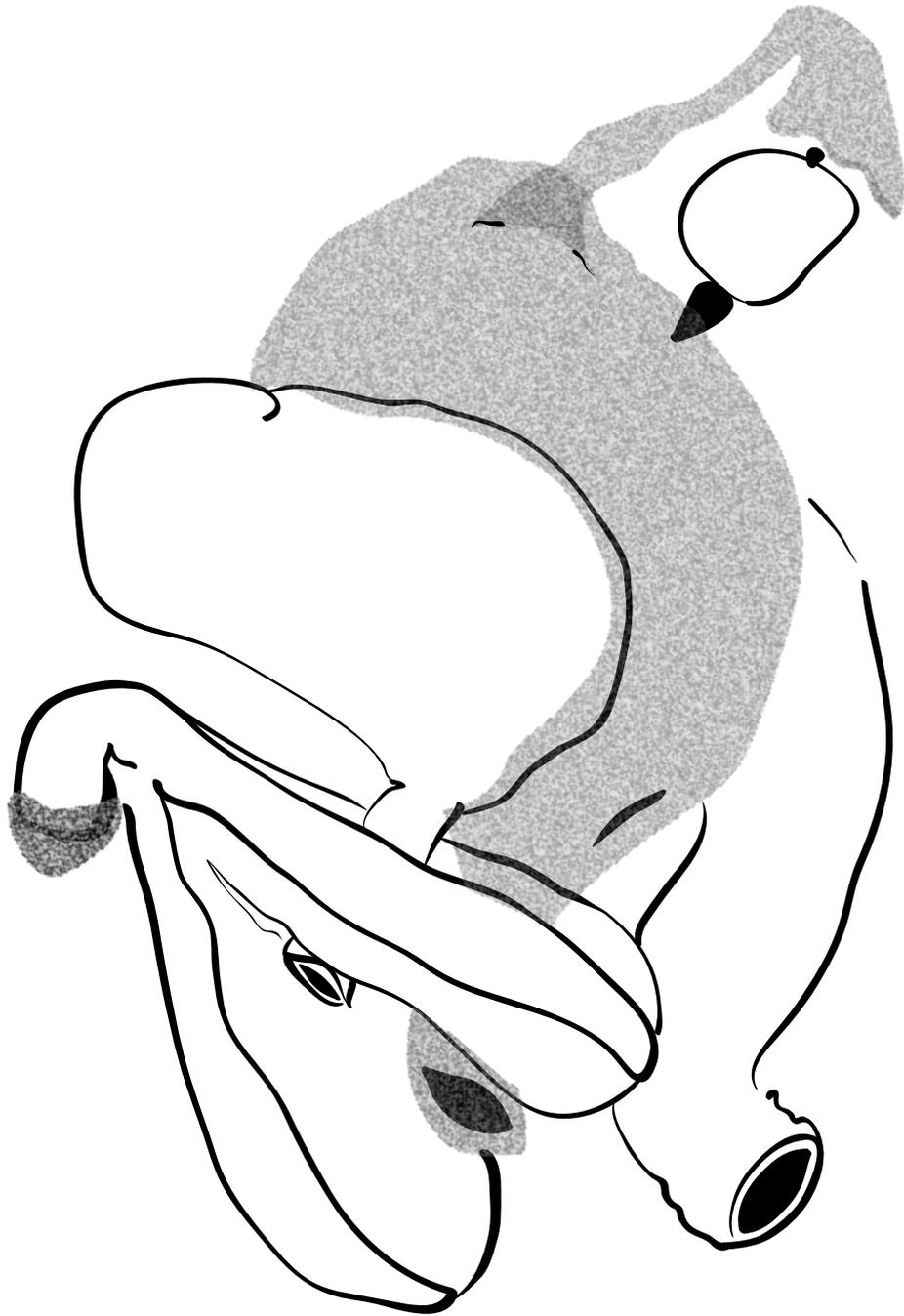
Iconoclasistas:

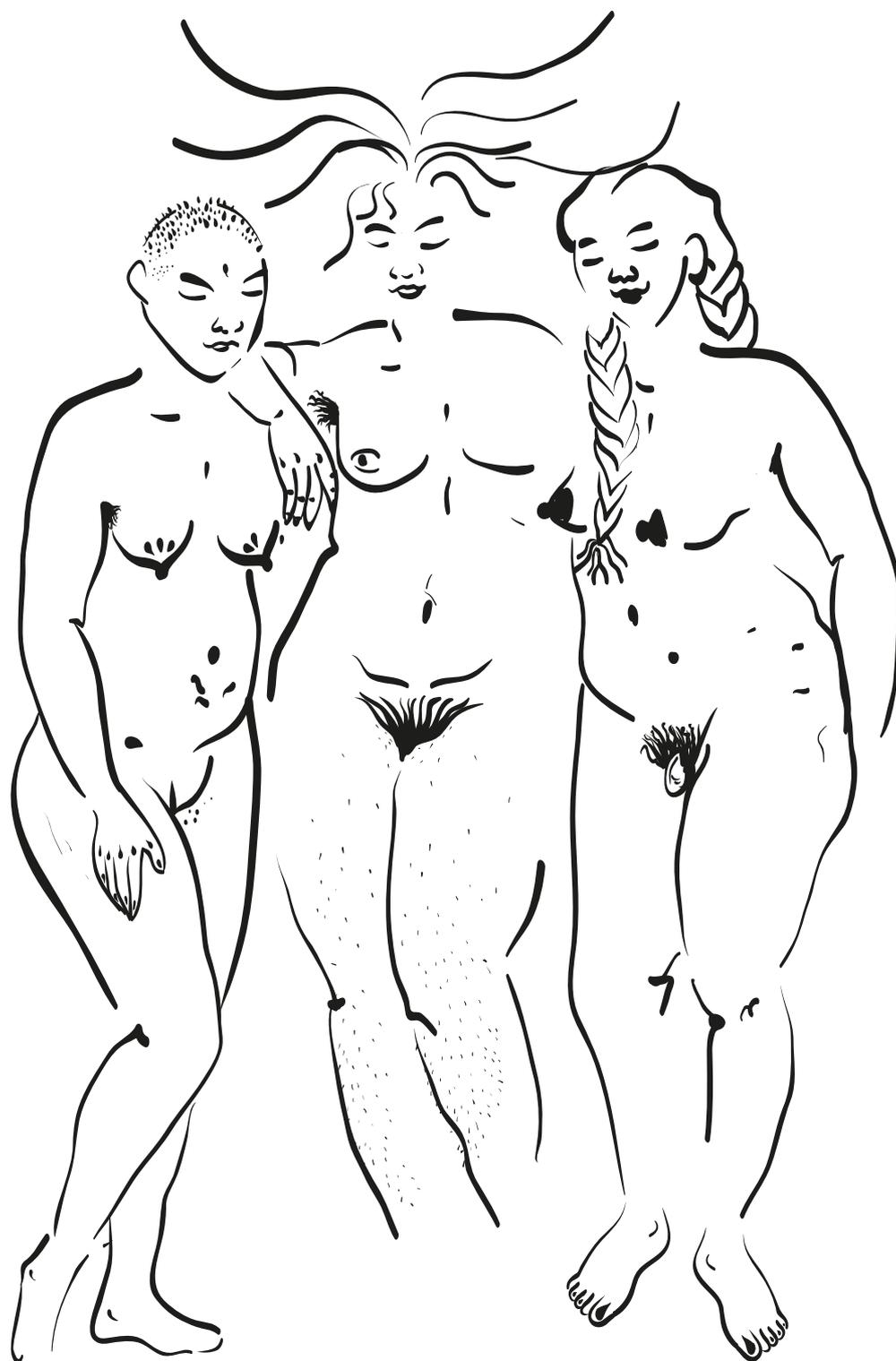
<https://iconoclasistas.net/>

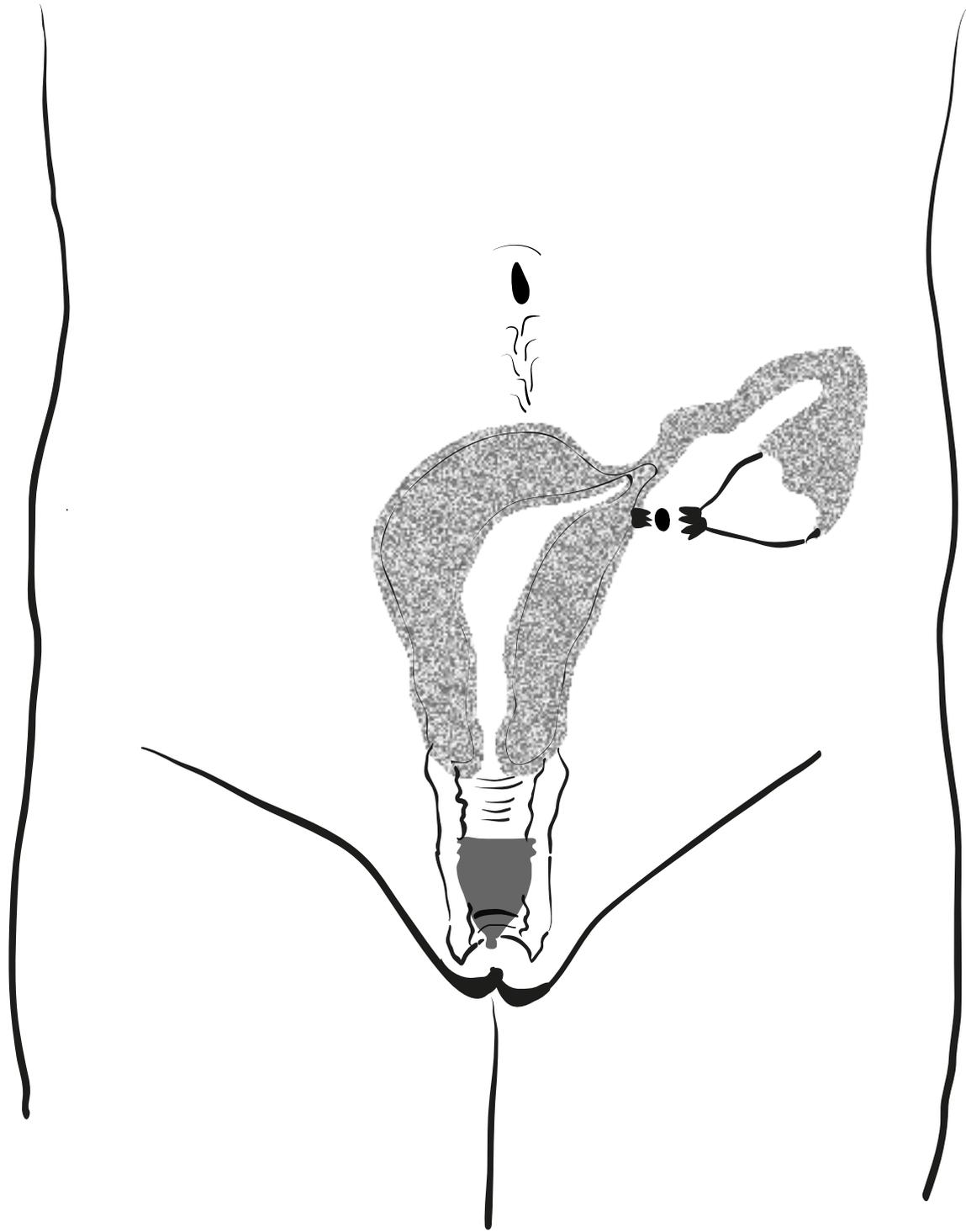


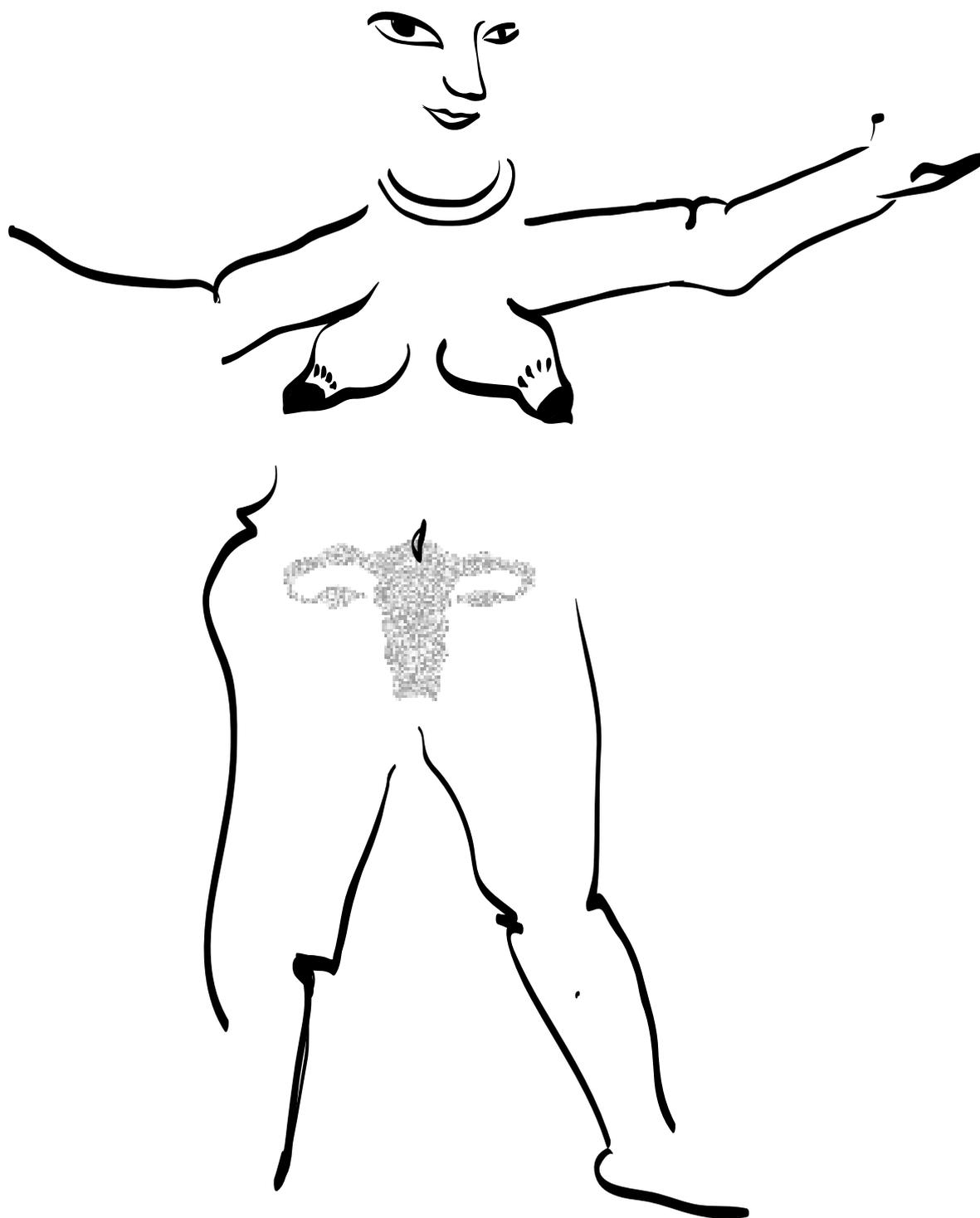


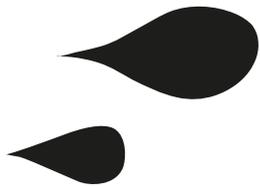




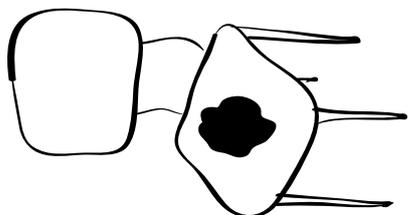
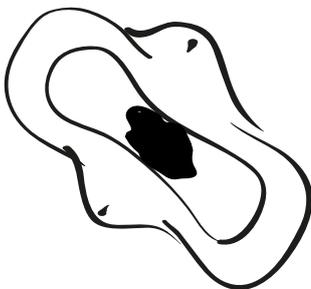








TEXTURA  
LISA



TEXTURA  
RUGOSA

