

image not found or type unknown



# Nuestras reglas

Isis Tijaro

**Fecha de publicación:**  
29/09/2021

Una invitación amorosa a reconocer nuestros ciclos y los poderes vitales de nuestros cuerpos.

**Sello Editorial:**  
Diana

El 51% de la población menstrúa cada mes durante aproximadamente 40 años de su vida. **Aun así, el tema es un tabú y muchas personas menstruantes no saben realmente qué sucede en su cuerpo, más allá de observar su sangrado.** Este es un problema de educación y derechos fundamentales, que convierte la desinformación en un dispositivo de explotación y analfabetismo corporal. El manejo de la regla como algo sucio que necesita limpiarse y tratarse solo desde el punto de vista higiénico ha sido un mecanismo de control sobre el cuerpo de las niñas y mujeres a través de la mayor parte de la historia de la humanidad. La ciclicidad hormonal se ha definido también como una desventaja a nivel social y emocional, en una cultura que cargó de estigmas y mitos a la menstruación.

## Contacto de prensa

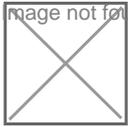
**Nombre:** Paloma Cordón

Desde una visión holística que compagina la antropología, la biología, el universo emocional y el enfoque espiritual, Isis Tijaro presenta una herramienta que enseña el autocuidado a partir del conocimiento; porque la menstruación es parte integral de la salud y la vida cotidiana. **Ha llegado la hora de reescribir *nuestras reglas*.**

**Teléfono:** 93 492 8633

**Email:**  
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



Isis Tijaro

Isis Tijaro Sarmiento nació en Bogotá, Colombia, en 1984. Es antropóloga de la Universidad de los Andes e investigadora. Directora y fundadora de la Organización Tyet, dedicada desde 2011 a la educación menstrual, los derechos menstruales y la autonomía femenina. En el año 2017 creó la marca de copas menstruales Agua Cup para Colombia y la marca Guardiania para la gestión menstrual. En el año 2018 convocó y fundó el colectivo Derechos Menstruales Colombia y en 2020 lanzó, con una colega, *Menstrualidad, hablando de reglas sin reglas*, un programa de radio cuyo objetivo es investigar y divulgar distintos aspectos sociales, culturales, políticos y pedagógicos de la menstruación en América Latina. Es autora del libro guía *Madres e hijas* y también acompaña procesos íntimos femeninos enfocados en el autodescubrimiento, el autocuidado y la transformación personal, a través del trabajo activo y directo con la vivencia menstrual de sus consultantes. Es mamá de Azul y Río.