



Thalía Alejandra Luján, activista por la **normalización de la menstruación**, es una de las galardonadas con el [Premio Mujer Tec 2022](#), en la categoría **#She4She**.

La egresada de la carrera de Negocios Internacionales del Tec campus [Santa Fe](#) ha creado diversos **proyectos que informan y empoderan a niñas y mujeres jóvenes acerca de la normalización de la menstruación**.

Para Thalía recibir este reconocimiento la hace sentir muy honrada, ya que el darle la oportunidad de conocer otras mujeres en diferentes áreas y lo increíble que son sus aportaciones, aprender de ellas **le motiva a seguir creciendo y colaborando**.



*“Sin duda agradezco el impulso que le dan para **hablar de menstruación de manera positiva**, fomentando los derechos de niñas y mujeres aumentando su la salud física y emocional,*

*“es increíble lo poco que sabemos de nuestro ciclo menstrual, recordemos que el empoderamiento femenino **lo lograremos con educación**”, dijo.*

La emprendedora compartió que decidió postularse por una amiga que conoció hace un año.

*“Fue gracias a Mayra una mujer maravillosa que me inspira día con día, la conocí el año pasado con su proyecto de **prevención de la trata de personas**,*

*“ella participó como ponente en el **congreso de educación menstrual y salud femenina que organicé**, donde me motivó a seguir comunicando y educando”, señaló.*

Querida menstruación

El proyecto con el que se postuló fue con su emprendimiento la escuela **Querida menstruación**, un espacio creado para el diálogo, la educación enfocada en que las niñas y mujeres **reconozcan su cuerpo, su ciclo menstrual, su salud física y emocional**.

*”Se trata de brindar un **espacio seguro** donde las pequeñas y mujeres pueden aclarar sus dudas referentes a su desarrollo, sus emociones y su menstruación, sin pena, sin miedo y al contrario de una manera natural y divertida,*

“fomentamos los objetivos del desarrollo sostenible como: salud y bienestar, educación de calidad, igualdad de género, reducción de las desigualdades”, puntualizó.

De acuerdo con Thalía busca también que **las mamás o mujeres adultas puedan resignificar su relación con su menstruación y aprender sobre lo valioso que es el ciclo menstrual para su salud.**



La galardonada mencionó que al enterarse de que era una de las premiadas en la categoría #She4She **no podía creerlo**.

*“No me la creía, me quedé pensando, de hecho, estaba dando taller con las peques cuando vi que llegó el mail, por lo que decidí revisarlo al final de la sesión, **cuando abrí el correo y leí que había sido seleccionada sentí una emoción profunda,***

“me puse a brincar de felicidad y lo compartí con mis personas importantes. Me dije muy bien Thalía, bien hecho empezando el año de maravilla”, expresó.

La emprendedora compartió que este logro es un gran motivante para **continuar creciendo su escuela**, seguir fomentando estos espacios educativos, continuar colaborando con empresas para que más mujeres conecten con su ciclo menstrual y su salud.



“Quiero estar más cerca de las niñas y mujeres en el país, quiero acompañarlas en sus procesos de desarrollo, sus dudas de temas que son tabú”, dijo.

“Quiero estar más cerca de las niñas y mujeres en el país”.- Thalía Alejandra Luján.

Su trayectoria

Para la premiada los aspectos dentro de su vida personal y profesional que la hicieron llegar hasta aquí sin duda fue el **experimentar y aprender de cada momento.**

*“Soy egresada de la Licenciatura de Negocios Internacionales, por lo que durante 10 años estuve en el mundo corporativo trabajando para empresas de retail transnacionales, en el área de compras por lo que me permitía conocer diversas culturas, mercados y sobre todo **relaciones humanas.***

*“En los últimos años me di cuenta de que me **faltaba algo**, de pronto mis sueños cambiaban, agradezco cada momento y aprendizaje que obtuve en estos lugares, sin embargo, ya no era mi momento de continuar en esta línea”, añadió.*



Thalía decidió comenzar a estudiar su maestría en **Desarrollo Humano**, donde aprendió sobre otro mundo, uno más humano y menos numérico, fue donde **realizó una investigación en torno a la menstruación**.

“Fue un tema que me llamó mucho ya que yo no conocía todas sus ventajas y tampoco era algo que me sintiera orgullosa, lo vivía más como un proceso que me decía ‘no estás embarazada’, como me lo habían enseñado.

“En ese momento también probé por primera vez la copa menstrual y me quedé maravillada, esto lo tenían que conocer más mujeres”, declaró.

Para ella se le hizo increíble que un proceso vital que acompaña a todas las mujeres entre 40 a 45 años de su vida **siguiera invisibilizado**.

La clave fue cuando un día en un supermercado vio a una pequeña niña en el pasillo de toallas, sola y super roja de pena, se acercó para preguntarle si necesitaba algo y le dijo

‘me acaba de bajar, pero no le he dicho a mi papá’.

Thalía le ayudó a seleccionar unas toallas y le dio algunos consejos.

*“Cuando iba de regreso a casa, me quede pensando mucho en cómo era posible que teniendo acceso a tanta información, **la menstruación continuara siendo un tema tabú en la población.***

*“**Esto me motivó a crear talleres y cursos** para escuelas sobre el ciclo menstrual, nuestra salud y las hormonas, en cada escuela que iba las niñas y adolescentes se sentían felices y aclaraban muchas dudas”, manifestó.*

Thalía ofrece un discurso positivo para cuidar el cuerpo, para ella el ciclo refleja la salud mes a mes y sobre todo ayuda a calcificar los huesos, cuida el corazón, da energía creativa y emoción, empodera mes a mes.

Finalmente, la emprendedora compartió cómo el Tec ha influido en su vida para alcanzar este gran logro.

*“**Sin duda el Tec me ha acompañado a lo largo del camino**, los valores inculcados durante la carrera, como la ética, la visión humana, el ver tú entorno y no ser indiferente y sobre todo el intentarlo, buscar crecer todo el tiempo,*

“me ayudaron a interactuar en mi vida profesional y personal, desarrollé múltiples habilidades que me permitieron emprender creando un impacto social”, afirmó.

Thalía quiso agradecerles a todos por acompañarla en el camino prestándole espacios tan valiosos.

*“Sin duda **quiero continuar conectando con más niñas y mujeres** para compartir saberes, educar y ayudar a su empoderamiento, por niñas y mujeres libres, felices y fluyendo con su ciclo”, concluyó.*

La convocatoria se llevó a cabo del 1 al 26 de noviembre para **alumnas, egresadas, profesoras, colaboradoras y directivas del Tec de Monterrey, Tecmilenio, TecSalud y Sorteos Tec.**

El próximo **1 de marzo de 2022** se otorgará este premio a las ganadoras en un evento con formato híbrido.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: