



Universidad de
La Sabana

SERIE ARCUS

CUIDAR PARA TRANSFORMAR:

una reflexión sobre la salud
menstrual en las cárceles

DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS

Autores

Andrés Felipe Agudelo G.

Valeria Buitrago Pratt

Valentina Niño Thiam

CUIDAR PARA TRANSFORMAR:

una reflexión sobre
la salud menstrual
en las cárceles



Universidad de
La Sabana

FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS



UniSabana
Editorial

Agudelo G., Andrés Felipe, autor

Cuidar para transformar: una reflexión sobre la salud menstrual en las cárceles / Andrés Felipe Agudelo G., Valeria Buitrago Pratt y Valentina Niño Thiam. -- Chía : Universidad de La Sabana 2025.

46 páginas ; 14 X 20 cm. (Serie Arcus)

Incluye bibliografía

ISSN 3028-7022

1. Higiene menstrual 2. Mujeres en prisión 3. Servicios de salud en prisiones I. Agudelo G., Andrés Felipe II. Buitrago Pratt, Valeria III. Niño Thiam, Valentina IV. Universidad de La Sabana (Colombia). V. Tit.

CDD 365.66

CO-ChULS

Cuidar para transformar: una reflexión
sobre la salud menstrual en las cárceles

© Editorial UniSabana, Chía, 2025

© Andrés Felipe Agudelo G.

Valeria Buitrago Pratt

Valentina Niño Thiam

Este producto es derivado del proyecto
"Modernización del proceso legislativo
en Colombia mediante la creación
colaborativa de derecho" (DER-84-2021),
financiado por la Universidad de La Sabana,
Congreso de la República de Colombia
y la Universidad del Magdalena.

Proyecto gestionado por el Grupo de Investigación
en Justicia, Ámbito Público y Derechos Humanos,
el Grupo de Investigación en Racionalidad
y Cultura y el Semillero de investigación
Ciudadanía y Dignidad en las Cárceles

Facultad de Derecho y Ciencias Políticas
Universidad de La Sabana

Serie Arcus

ISSN 3028-7022

DOI: <https://doi.org/10.5294/Arcus.2025.2>

Primera edición: abril 2025

200 ejemplares impresos

Edición

Editorial UniSabana

Dirección de Publicaciones y

Divulgación Científica

publicaciones@unisabana.edu.co

Tel: (601) 8615555 Ext 45101

Universidad de La Sabana

Diagramación y montaje de cubierta

Nathalia Rodríguez González

Corrección de estilo

Nathalie Barrientos Preciado

Impresión

Imageprinting Ltda

La Editorial UniSabana se adhiere a la iniciativa de acceso abierto y permite libremente la consulta, descarga, reproducción o enlace para uso de sus contenidos, bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

CUIDAR PARA TRANSFORMAR:

una reflexión sobre
la salud menstrual
en las cárceles

Autores

Andrés Felipe Agudelo G.

Valeria Buitrago Pratt

Valentina Niño Thiam

UNIVERSIDAD DE LA SABANA

8

Nuestro propósito

10

Nuestro proceso

12

Nuestra cartilla

16

Cárcel Distrital de Bogotá

La mujer en la cárcel	19
Romper tabúes a través del diálogo	21
La maternidad en lugares de reclusión	22
Abrazar la complejidad del cuerpo femenino	23
El silencio alrededor de la pobreza menstrual	25
Alternativas para el cuidado menstrual	26
Higiene y autogestión	28
Medicina especializada en lugares de reclusión	29
La prevención y el autocuidado	30
Innovaciones para el cuidado de la salud menstrual	32
Ecología del cuidado de la salud menstrual	34
La educación como base del cuidado	35
Algunas recomendaciones sobre el cuidado menstrual para las mujeres privadas de la libertad	37

38

Cuidados menstruales en
lugares de reclusión

40

Ecología y sostenibilidad
ambiental en lugares de reclusión

42

Sentido humano de la
resocialización

44

Cárceles abiertas en Colombia

46

Fuentes y enlaces de interés

NUESTRO PROPÓSITO

The image features a solid red background. A large, white, L-shaped graphic element is positioned on the right side, consisting of a vertical bar and a horizontal bar that meets at a 90-degree angle. A teal-colored banner is placed horizontally across the middle of the image, overlapping the white L-shape. The banner contains the text 'NUESTRO PROPÓSITO' in white, uppercase, sans-serif font.

La menstruación sigue siendo un tema rodeado de silencios, tabúes, prejuicios y desinformación. A través de esta cartilla, queremos sensibilizar a la ciudadanía sobre la importancia de los cuidados menstruales para las mujeres y, en particular, para aquellas que se encuentran en estado de reclusión.

La pobreza menstrual, comprendida como la carencia informativa y material para el cuidado del cuerpo durante las etapas del ciclo menstrual, es un asunto de salud pública presente en nuestra sociedad que nos invita a la reflexión y a la búsqueda de soluciones tangibles.

Queremos crear puentes entre el ámbito universitario y el carcelario y buscamos contribuir a la solución de problemas prácticos en lugares de reclusión mediante la articulación de esfuerzos epistémicos, pedagógicos y tecnológicos que fomenten la construcción del conocimiento.

Esta cartilla se elaboró en un esfuerzo mancomunado entre estudiantes y mujeres privadas de la libertad. Se redactó con un lenguaje sencillo y su contenido es de fácil comprensión para cualquier persona que esté interesada en conocer sobre la importancia de los cuidados menstruales en lugares de reclusión.

A large, stylized white number '2' is centered on a solid red background. The number is thick and has a modern, sans-serif feel. A teal-colored rectangular banner is positioned vertically across the middle of the number, containing the text 'NUESTRO PROCESO' in white, uppercase, sans-serif font.

NUESTRO PROCESO

Nuestro punto de partida fue una preocupación por conocer y buscar soluciones a la problemática silenciosa de la pobreza menstrual en Colombia. Para esto, llevamos nuestras preguntas a las celdas y a las aulas. En la Cárcel Distrital, accedimos a información proporcionada por las mujeres del pabellón Esperanza y recogimos sus inquietudes y experiencias. En los salones de la Universidad de La Sabana, nos planteamos el reto de innovar en asuntos relacionados con la salud menstrual en las cárceles de Colombia.

Decidimos que la aplicación de una encuesta anónima a la población privada de la libertad nos ayudaría a identificar barreras y facilitadores para proponer nuevas alternativas para los cuidados menstruales de las mujeres privadas de la libertad. En diciembre de 2023, un grupo de funcionarias y estudiantes de la universidad, con el apoyo del personal de la Cárcel Distrital, encuestaron a ciento catorce (114) mujeres privadas de la libertad.

A cada una de las mujeres encuestadas se les preguntó, por medio de un consentimiento informado escrito, si autorizaban la publicación de los resultados. Cincuenta y siete (57) estuvieron de acuerdo con hacerlo. En consecuencia, los porcentajes que se exponen a continuación corresponden solo a las respuestas que fueron autorizadas.

NUESTRA CARTILLA



Con el propósito de sensibilizar a la ciudadanía y resaltar la importancia de los cuidados menstruales de las mujeres privadas de la libertad, se encontrarán graficadas las respuestas de la encuesta realizada. Optamos por la exposición de los porcentajes para que nuestros lectores puedan hacer una reflexión autónoma.

También se exponen por medio de frases y preguntas reflexivas las que, según nuestro criterio, son las temáticas más urgentes sobre la salud reproductiva, sexual y menstrual en lugares de reclusión. Los invitamos a una lectura crítica, propositiva y creativa guiada por el cuestionamiento: ¿cómo puedo aportar desde mi rol ciudadano?

Creemos en el impacto tangible que tiene la producción de conocimiento en nuestra comunidad; de allí la importancia de acercar la realidad carcelaria a las aulas de las universidades. En octubre de 2023, se creó el semillero de investigación Ciudadanía y dignidad en cárceles vinculado al programa de Ciencias Políticas. Desde este espacio académico, promovemos actividades que acercan a los estudiantes a la realidad carcelaria en Colombia.

El material que presentamos se elaboró gracias al apoyo obtenido en la convocatoria “Avanza un paso más hacia la última milla”, promovida por la Dirección General de Investigación de la Universidad de La Sabana.

Durante este proceso, nos han apoyado muchas personas. En la Universidad de La Sabana, agradecemos a: Johanna Molina, Sonia Ramírez, Mariana Echeverri, Valentina Tangarife, Mariana Burgos, María Forigua, Laura López, Laura Ramírez, María José Pérez, Miladi Forero, Dra. Olga Restrepo, Dr. Vicente Benítez, Dr. Fabio Pulido y Dr. Carlos Enrique Arévalo, decano de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas. También agradecemos a: CT (r.p) Adriana Patricia Hernández Marín, directora de la Cárcel Distrital de Varones y Anexo de mujeres; CT (r.p) Mauricio Mosquera, coordinador de seguridad; Ruby Angélica Ayala, líder de atención integral y Elisabeth Afanador, miembro del Equipo de atención psicosocial.



A large, stylized white number '4' is centered on a solid red background. The number is composed of thick, geometric strokes. A teal-colored rectangular banner is positioned horizontally across the middle of the number, containing the text 'CÁRCEL DISTRITAL DE BOGOTÁ' in white, uppercase, sans-serif font.

CÁRCEL DISTRITAL DE BOGOTÁ

La Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres está ubicada en carrera 8 # 1c -50 Sur y depende de la Secretaría Distrital de Seguridad, Convivencia y Justicia de Bogotá. Es un centro de reclusión de mediana y mínima seguridad que cuenta con seis pabellones con capacidad para 1028 personas privadas de la libertad (PPL) y un pabellón adicional de protección y seguridad para 44 PPL.

La Cárcel Distrital de Bogotá apuesta por una resocialización efectiva por medio del trato digno a la población privada de la libertad. Para ello, se realiza un proceso de atención integral y permanente que consta de servicios de medicina y odontología básica, junto con un acompañamiento psicológico y de trabajo social.

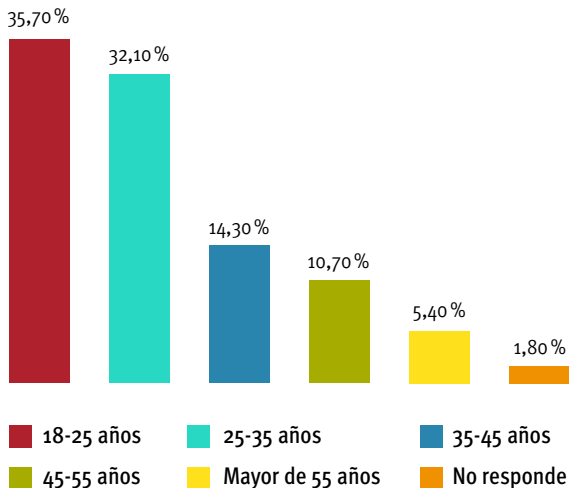
En esta centro penitenciario no hay hacinamiento y se ofrece seis comidas al día que incluyen desayuno, almuerzo, cena y meriendas. Adicionalmente, las PPL pueden acceder a talleres en peluquería, jardinería, panadería, formación musical, actividades artesanales, reparaciones locativas y confecciones, entre otros.

En 2021, el establecimiento fue acreditado por la Asociación de Correccionales de los EE. UU. (ACA, por sus siglas en inglés) por el cumplimiento de los estándares de seguridad, administración, programas de reintegración y protección de los derechos humanos y en 2024, recibió la reacreditación.

Agradecemos al personal administrativo y al cuerpo de custodia y vigilancia de la Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres por permitirnos adelantar este proyecto y unir esfuerzos por el cuidado de la salud reproductiva, sexual y menstrual de las mujeres privadas de la libertad. También expresamos nuestra gratitud a las mujeres del Pabellón Esperanza que nos acompañaron en la construcción de este material, que está dedicado a ellas. Hacemos votos por la pronta recuperación de su libertad y el reencontro con sus familias.



¿En cuál rango de edad te encuentras?



Según el Boletín Nacional del INPEC (Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario), para febrero de 2025, la población carcelaria intramural en Colombia es de 103 786 personas.

La mujer en la cárcel

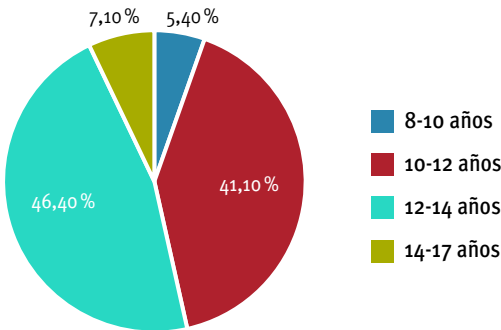
La menstruación es un factor de género diferencial dentro de la población privada de la libertad que plantea necesidades y retos para cada mujer dentro de los lugares de reclusión.

La adaptación de la infraestructura carcelaria a las necesidades de la salud reproductiva y menstrual de las mujeres permite una gestión menstrual más digna.

Asumir el cuidado de la salud menstrual como un asunto colectivo y público puede fomentar dinámicas de solidaridad entre las mujeres privadas de la libertad.

Para la reflexión: ¿Por qué la construcción de espacios para la gestión menstrual en lugares de reclusión contribuye a la construcción de una consciencia del cuidado de la mujer?

¿A qué edad tuviste la primera menstruación?



Según el Boletín Nacional del INPEC, para febrero de 2025, hay 6344 mujeres privadas de la libertad en las cárceles de Colombia.

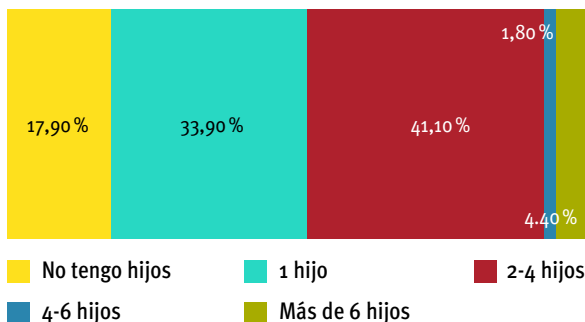
Romper tabúes a través del diálogo

Una continua pedagogía sobre el ciclo menstrual contribuye a que las mujeres privadas de la libertad conozcan su cuerpo y estén preparadas para los distintos momentos de este.

La educación sobre los cuidados menstruales podría extenderse a la población masculina privada de la libertad para fomentar la empatía en esposos, parejas, padres e hijos.

Para la reflexión: ¿Cómo puede contribuir la educación sobre la salud menstrual a fortalecer los enfoques en derechos humanos en las cárceles?

¿Cuántos hijos tienes?



Según el Boletín Nacional del INPEC,
para febrero de 2025, hay 1586
mujeres sindicadas en Colombia.

La maternidad en lugares de reclusión

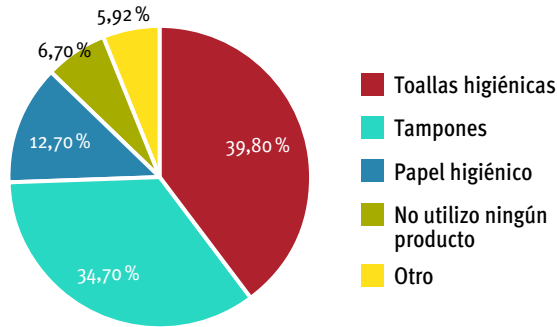
Un número considerable de mujeres privadas de la libertad son madres cabeza de familia. Esto implica retos emocionales, físicos y afectivos para ellas.

En Colombia, la ley 2292 de 2023 promueve la alternatividad penal con enfoque de género. Esta ley busca que las mujeres cabeza de familia cuyas condenas no sean superiores a 8 años o condenadas por ciertos delitos (estupefacientes o hurto) puedan sustituir su pena con la prestación de servicios comunitarios.

Primero y siempre madre. Ni la distancia ni la reclusión deben ser limitantes para fomentar la construcción de vínculos sanos y amorosos entre las madres privadas de la libertad y sus hijos.

Para la reflexión: ¿Por qué la maternidad, rasgo distintivo y prevalente para miles de mujeres privadas de la libertad, debe considerarse como un aspecto central en el proceso de resocialización?

¿Cuál producto de cuidado menstrual utilizas?



Según datos del *World Prison Brief*, los países con los porcentajes más altos de mujeres privadas de la libertad en Sudamérica son Chile (8,3 %), Uruguay (7,9 %), Venezuela (7,8 %), Guyana (6,9 %) y Colombia (6,2 %).

Abrazar la complejidad del cuerpo femenino

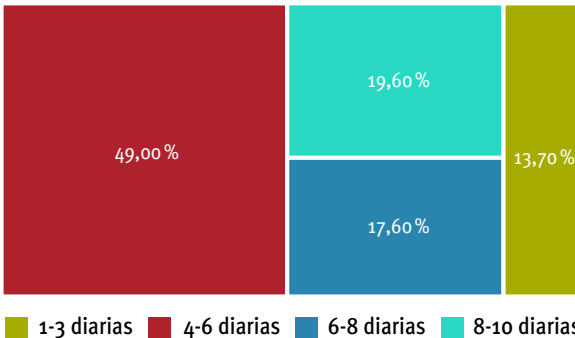
El ciclo menstrual de cada mujer es distinto; eso determina sus cuidados y necesidades en los lugares de reclusión.

Las distintas etapas en la vida de una mujer requieren de una información especializada que les permita entender cada cambio y necesidad que pueda surgir en sus cuerpos.

La clasificación por edades de las mujeres privadas de la libertad permitirá la identificación de las necesidades y acciones por tomar para el cuidado de su salud reproductiva y sexual.

Para la reflexión: ¿Por qué es fundamental vincular la salud mental a la física para una comprensión integral de los cambios y las necesidades del cuerpo femenino?

¿Cuántas toallas higiénicas/tampones requieres diariamente durante tu periodo?



Según datos del *Institute for Crime & Justice Policy Research*, para 2024, había 740 000 mujeres y niñas privadas de la libertad en el mundo.

El silencio alrededor de la pobreza menstrual

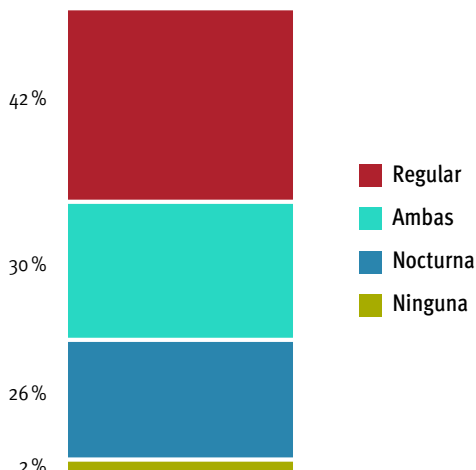
La pobreza menstrual es un problema de salud pública que afecta millones de colombianas. Los lugares de reclusión pueden ser espacios de equilibrio social al garantizar el acceso a productos de cuidado menstrual.

La cantidad de toallas menstruales suministradas por las autoridades varía según el espacio de reclusión. Las instituciones pueden implementar nuevas estrategias de atención, información y suministro de elementos de cuidado a las mujeres privadas de la libertad.

La disminución de la pobreza menstrual en lugares de reclusión dependerá de la construcción de espacios dignos para su gestión, el suministro adecuado de productos y el acceso a información para el cuidado.

Para la reflexión: ¿Por qué resultaría más sencillo superar la pobreza menstrual en lugares de reclusión que en otros espacios?

¿Qué tipo de toalla higiénica requieres?



Según datos del *World Prison Brief*, los 20 países con mayor población privada de la libertad son, en su orden, Estados Unidos, China, Brasil, India, Rusia, Turquía, Tailandia, Indonesia, México, Irán, Filipinas, Sudáfrica, Vietnam, Egipto, Argentina, Etiopía, El Salvador, Colombia, Marruecos y Myanmar.

Alternativas para el cuidado menstrual

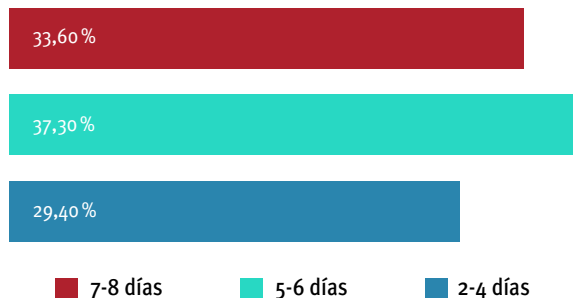
Un calendario menstrual es una herramienta de autocuidado y autoconocimiento.

Algunos productos complementarios como las pastillas, las bebidas calientes o los parches térmicos pueden atenuar los síntomas más dolorosos e incómodos para las mujeres durante su periodo menstrual.

La implementación de los nuevos productos para el cuidado menstrual implica una pedagogía integral que fomente el cuidado y la apropiación del cuidado corporal.

Para la reflexión: ¿Cuáles productos complementarios para el cuidado menstrual pueden producirse dentro de las cárceles en el marco de los procesos de resocialización?

¿Cuántos días en promedio dura tu periodo menstrual?



Según el Boletín Nacional del INPEC, para febrero de 2025, el hacinamiento en Colombia es del 27 %.

Higiene y autogestión

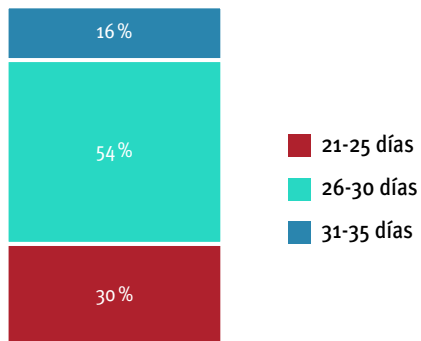
Empoderamiento y autogestión: cada mujer privada de la libertad puede replicar prácticas de cuidado sencillas, como el lavado de manos, que conducen a grandes transformaciones. Por esta razón, el acceso al agua es fundamental.

El autocuidado permite identificar patrones, síntomas o indicadores de posibles enfermedades que afectan la salud menstrual de las mujeres privadas de la libertad.

Fomentar un efecto multiplicador del autocuidado por medio de la educación (talleres, capacitaciones, cursos y material pedagógico) sobre los cuidados menstruales en la población privada de la libertad permite que puedan asumir de manera correcta su proceso.

Para la reflexión: ¿Cuáles son las estrategias más efectivas para fomentar la higiene y el autocuidado en los distintos espacios de reclusión?

En promedio, ¿cada cuánto te llega el periodo menstrual?



Según el Boletín Nacional del INPEC, para febrero de 2025, hay 5389 PPL de nacionalidad extranjera que corresponde al 5 % del total de la población privada de la libertad en Colombia.

Medicina especializada en lugares de reclusión

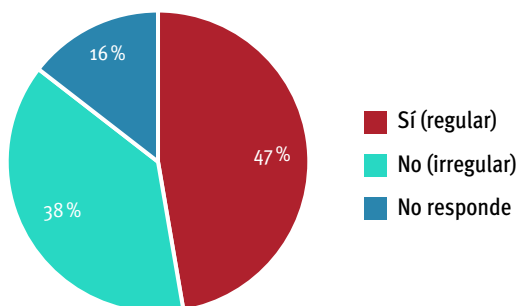
Prevenir es curar. Garantizar una citología anual a las mujeres privadas de la libertad en los distintos lugares de reclusión podría detectar enfermedades de manera temprana.

Los lugares de reclusión pueden ser espacios para el reequilibrio social. En las cárceles, muchas personas tienen acceso por primera vez a servicios médicos.

Un servicio médico especializado para las mujeres privadas de la libertad permitirá que logren conocer sus propias necesidades y que se focalicen las necesidades colectivas

Para la reflexión: ¿Cómo vincular más a las facultades de medicina de las universidades con la población privada de la libertad?

Teniendo en cuenta que un ciclo menstrual tiene una duración de entre 28 y 32 días, ¿consideras que tu ciclo menstrual es regular?



Según el Boletín Nacional del INPEC para febrero de 2025, las personas reincidentes fueron 24 989.

La prevención y el autocuidado

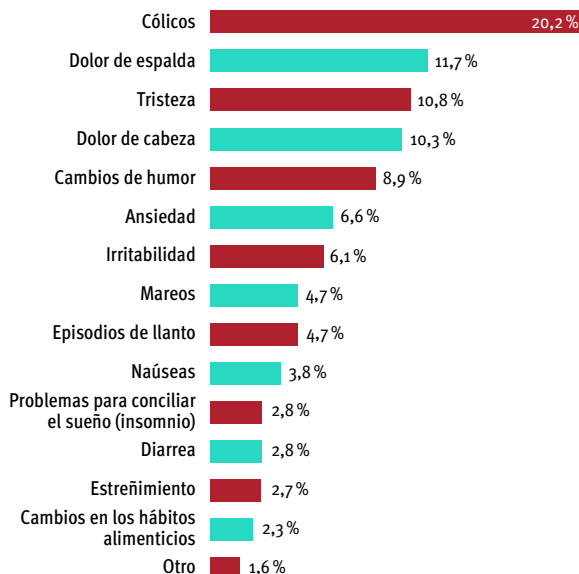
Tener conocimiento de las etapas del ciclo menstrual y estar alerta a los cambios corporales atípicos previene enfermedades.

La base del autocuidado es la educación y el efecto multiplicador de esta en la población privada de la libertad.

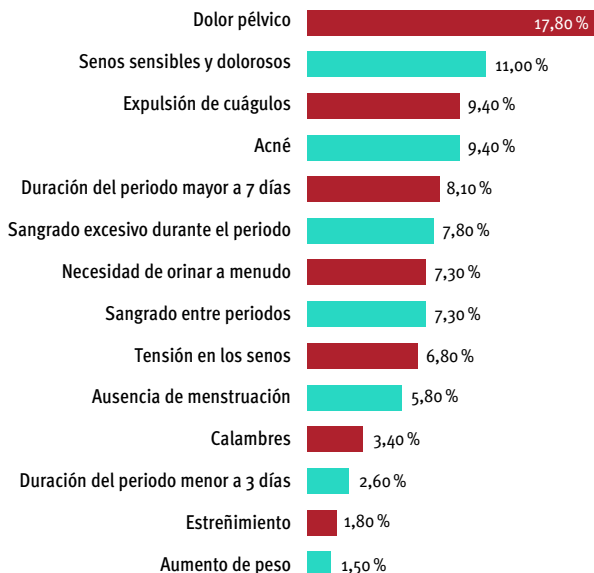
Informar y educar en los lugares de reclusión sobre las enfermedades de transmisión sexual contribuye a los cuidados de la salud reproductiva, sexual y menstrual de las mujeres privadas de la libertad.

Para la reflexión: ¿Por qué se construye un ambiente de autocuidado en los lugares de reclusión al fomentar la empatía y la solidaridad?

Indica si experimentas alguno de estos síntomas antes y durante el periodo menstrual:



Indica si experimentas alguno de estos síntomas físicos relacionados con tu salud menstrual:



Innovaciones para el cuidado de la salud menstrual

Se han desarrollado nuevos productos para el cuidado menstrual que podrían mejorar la calidad de vida de las mujeres privadas de la libertad. Se destacan: la copa menstrual, el disco menstrual, la ropa interior reutilizable y las toallas higiénicas reutilizables.

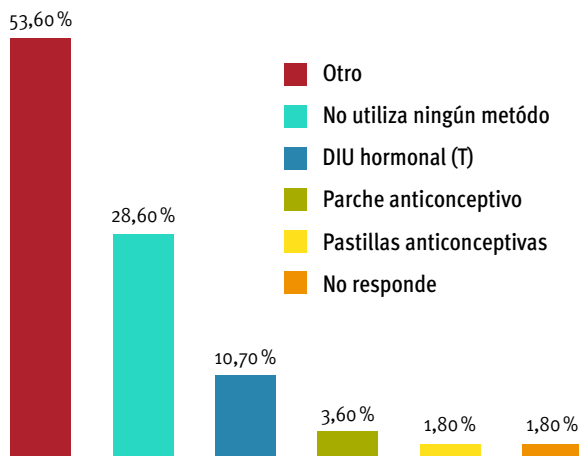
La adaptación de los nuevos métodos para el cuidado menstrual en espacios de reclusión dependerá

de las decisiones individuales de las mujeres privadas de la libertad y de las condiciones de seguridad del establecimiento

La población pospenada también puede recibir capacitaciones y adaptar nuevos métodos para los cuidados menstruales

Para la reflexión: ¿Cuáles son los principales retos de implementar el uso de la copa menstrual en los lugares de reclusión?

¿Cuál método anticonceptivo utilizas en la actualidad?



Según datos de la Cancillería de Colombia, en diciembre de 2024, había un registro de 19 881 colombianos privados de la libertad en cárceles del extranjero.

Ecología del cuidado de la salud menstrual

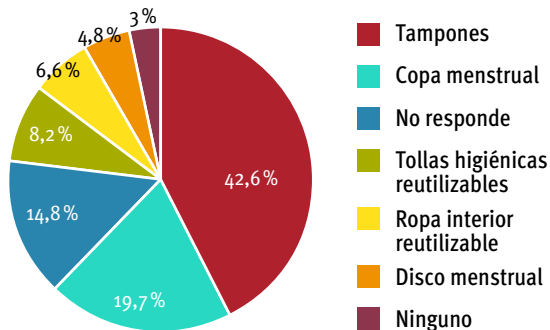
Las cárceles son espacios en los que se puede fomentar una consciencia de transformación ecológica individual y colectiva a través de pequeñas acciones como el cuidado del agua y el reciclaje.

Educar sobre las formas adecuadas para desechar los productos de cuidado menstrual será un punto de partida para enfatizar la importancia del cuidado del medio ambiente en las cárceles.

La implementación de nuevos métodos para el cuidado menstrual, tales como la copa o el disco menstrual, puede tener un impacto ecológico en los lugares de reclusión.

Para la reflexión: ¿Cuál producto de cuidado menstrual puede ser más económico que una toalla sanitaria y adaptable a los lugares de reclusión?

¿Cuál de los siguientes productos de cuidado menstrual te gustaría utilizar?



La educación como base del cuidado

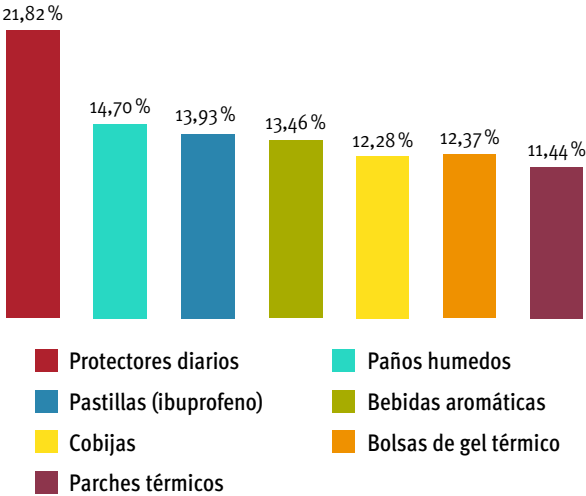
Educar para replicar: las mujeres privadas de la libertad con conocimientos sobre los cuidados menstruales son agentes de cambio en los lugares de reclusión.

Educar desde la horizontalidad: las condiciones de reclusión plantean un reto para que las instituciones innoven las formas en las que se educa sobre la salud reproductiva, sexual y menstrual.

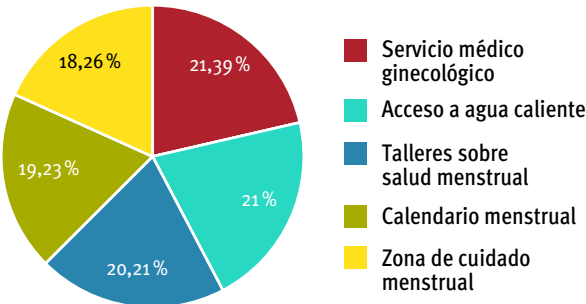
Una pedagogía permanente a través de talleres, capacitaciones y cursos sobre la salud reproductiva, sexual y menstrual en lugares de reclusión garantizará un cambio de mentalidad sobre los cuidados fundamentales de la población femenina.

Para la reflexión: ¿Cómo pueden convertirse los lugares de reclusión femenina en espacios de construcción y transferencia del conocimiento en Colombia?

¿Cuál de los siguientes productos de cuidado menstrual te parece más útil?



¿Cuál de las siguientes propuestas para el cuidado menstrual te parece más útil?



Algunas recomendaciones sobre el cuidado menstrual para las mujeres privadas de la libertad

La menstruación va más allá del sangrado; es necesario explorar en detalle el ciclo, sus componentes y complejidades.

Bases del autocuidado: conocer el funcionamiento del ciclo menstrual, identificar las necesidades personales y apropiarse de ellas.

Una mujer durante su periodo menstrual pierde más líquidos de lo habitual. Por ello, es adecuado fomentar la hidratación constante en los lugares de reclusión.

El cambio de las toallas sanitarias y los tampones cada 4 o 6 horas (o con mayor regularidad) previene infecciones en el área genital.

Lavar las manos con frecuencia, especialmente antes y después de cambiar los productos menstruales, contribuye a prevenir enfermedades.

CUIDADOS MENSTRUALES EN LUGARES DE RECLUSIÓN



Queremos transmitir un mensaje que contraría algunos prejuicios sobre los lugares de reclusión: estos pueden ser espacios para la construcción del conocimiento y de recomposición del tejido social a través de la puesta en común y discusión de temáticas como el cuidado de la salud reproductiva, sexual y menstrual de las mujeres.

Es perentoria la adaptación de los espacios de reclusión a las necesidades particulares de las mujeres privadas de la libertad con fundamento en la singularidad del cuerpo femenino y la importancia de su cuidado.

Pequeñas acciones como la incorporación de nuevos productos para el cuidado de la salud menstrual, una pedagogía continua sobre el funcionamiento del cuerpo femenino o el acceso a servicios médicos especializados pueden ir construyendo una estructura para el cuidado menstrual en los distintos lugares de reclusión en Colombia.

También resulta fundamental que las instituciones educativas sigan estrechando los vínculos con las cárceles a través de convenios para prácticas profesionales, semilleros de investigación y programas de educación continua.

ECOLOGÍA Y SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL EN LUGARES DE RECLUSIÓN



Desde los espacios de reclusión se puede aportar a la protección del medio ambiente, no solo fomentando el reciclaje o con proyectos de agricultura urbana. La innovación en los cuidados de la salud menstrual en las cárceles también puede tener un impacto ecológico. Una posibilidad es replantear la forma correcta de desechar los productos menstruales, con la pedagogía que este proceso exige.

Otra opción es la introducción de nuevos productos para el cuidado menstrual con materiales más amigables con el medio ambiente, tales como la copa o los discos menstruales. En esa misma línea, se pueden proponer innovaciones relacionadas con los materiales con los que se fabrican las toallas higiénicas y los tampones de cara a la sostenibilidad ambiental.

Cualquier proceso de cambio toma tiempo, más si es en un lugar de reclusión. Sin embargo, hacer de estos espacios motores de cambio ambiental puede resultar positivo para la calidad de vida de las PPL y, al mismo tiempo, como ejemplo de transformación positiva de una comunidad.

SENTIDO HUMANO DE LA RESOCIALIZACIÓN

The background of the page is a solid red color. Overlaid on this are several large, white, curved shapes that create a sense of movement and depth. A prominent white shape on the left side curves upwards and to the right, partially framing the text. Another white shape on the right side curves downwards and to the left, creating a dynamic, almost sculptural effect. The overall composition is minimalist and modern, using high contrast between the red and white.

La humanización de los distintos lugares de reclusión (cárceles, unidades de reacción inmediata y estaciones de policía) es la clave para la resocialización de miles de PPL en Colombia y un incentivo para romper ciclos de violencia estructural y marginación.

Con un enfoque humanista y de humanización en los procesos de resocialización en los lugares de reclusión, se puede contribuir a la reconstrucción del tejido social en Colombia, destruido por la violencia y la desigualdad. El reto que tenemos como ciudadanos es reevaluar muchos de los prejuicios sobre las personas privadas de la libertad; quizá con esto podremos comprender los lugares de reclusión como espacios de construcción de nuevas oportunidades y no como centros de castigo.

En la Cárcel Distrital de Bogotá, a diferencia de muchos establecimientos de reclusión en América Latina, no hay hacinamiento. Este es un paso fundamental para un proceso de resocialización diferente, pues permite que las autoridades se concentren en aspectos como la educación o las capacitaciones técnicas en distintos oficios para las PPL.

CÁRCELES ABIERTAS EN COLOMBIA



Una cárcel abierta es una apuesta por una resocialización más profunda y eficaz. En los países en los que se han implementado, las PPL estudian o trabajan fuera del centro de reclusión y retornan en las noches. Este proceso tiene un acompañamiento psicológico, educativo y económico para que la reinserción sea exitosa y se evite la reincidencia o la comisión de nuevos delitos.

Este asunto guarda una relación con el cuidado de la salud reproductiva, sexual y menstrual de las mujeres en estos centros de detención porque facilitaría la implementación de nuevos productos como las copas o discos menstruales. De manera similar, una pedagogía sobre el cuidado menstrual podría tener un efecto multiplicador debido a una mayor cercanía entre la PPL y su red de apoyo.

Implementar un modelo de cárceles abiertas implica conjugar un nuevo concepto de resocialización, más cívico y humanitario, con dispositivos de alternativa penal en instituciones carcelarias que apuesten por ser transformadoras de vida. Al mismo tiempo, nos cuestionará los prejuicios que tenemos sobre las personas que habitan en las cárceles. Quizá sea el camino más difícil, pero también el más seguro para construir una mejor sociedad basada en la reconciliación y las segundas oportunidades.

FUENTES Y ENLACES DE INTERÉS

Ministerio de Justicia y del Derecho (<https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/politica-criminal/Paginas/Utilidad-Publica.aspx>)

Inicio - <https://www.inpec.gov.co/en/atencion-y-servicio-a-la-ciudadania/estadisticas/tableros-estadisticos>

Institute for Crime & Justice Policy Research |
Institute for Criminal Policy Research
(<https://www.icpr.org.uk/>)

<https://www.prisonstudies.org/>

La asistencia a nuestros connacionales
detenidos en el exterior, una prioridad
para la Cancillería | [Cancillería](#)

La menstruación en las cárceles es un tema marcado por silencios, estigmas y profundas desigualdades. Esta cartilla invita a una reflexión profunda y urgente sobre la salud menstrual como derecho fundamental de las mujeres privadas de la libertad.

Fruto del esfuerzo conjunto entre estudiantes de la Universidad de La Sabana y mujeres del pabellón Esperanza de la Cárcel Distrital de Bogotá, este documento no solo sensibiliza, sino que propone alternativas prácticas e innovadoras para transformar esta realidad. La educación menstrual, el autocuidado, la sostenibilidad ecológica y el acceso adecuado a productos sanitarios emergen como ejes fundamentales para la dignificación de las condiciones de vida en contextos carcelarios.

“Cuidar para transformar: una reflexión sobre la salud menstrual en las cárceles” es un llamado a la acción social e institucional, dirigido a romper prejuicios, fomentar la empatía y garantizar los derechos humanos básicos en los centros de reclusión. Es, también, una herramienta pedagógica que interpela directamente a la ciudadanía y a las instituciones educativas para asumir un rol activo en la construcción de espacios dignos, justos y solidarios. Transformar la realidad menstrual en las cárceles es un acto colectivo de cuidado y humanidad.



UniSabana
Editorial

Lo invitamos a conocer la versión digital de este proyecto y los demás títulos de la Serie Arcus

