**Días de abundancia / *Days of thunder***México, 2023  
Ficción**,** 16:17 min  
2K, Color

**Dirección / *Director*:** Aiko Alonso  
**Producción / *Production****:*Jessica Rito

**Fotografía / *Cinematography*:** Laura Miranda

**Guión / Script:** Aiko Alonso

**Edición / *Editing:*** Marlén Ríos-Farjat

**Sonido / *Sound*:** Regina Chanona

**Diseño Sonoro/ *Sound Design*:** Aldara Hermida

**Música original / Original *Music*:** Jimena Contreras

**Diseño de producción / *Production Design*:** Nazaret Cacari Cauich

**Dirección de Arte / *Art Direction:*** Diana Fernanda Segura

**Diseño de Vestuario / *Costume Design*:** Paula Bolívar Murillo

**Diseño de Maquillaje / Make up Design:** Daniela Landa

**Compañía productora */ Production Company*:** Centro de Capacitación Cinematográfica, A.C.

**Reparto */ Cast:***

Layla Capriles (Luna)

María Julia Aguirre (Citlali)

Claudia Trejo (mamá)

Fernando Manzano (Director)

**Ventana de proyección / *Aspect ratio*:** 16:9

**Sonido / *Sound***:Stereo 5.1  
**Formato de Captura / *Shooting Format*:** Ultra HD y 2K **Modelo-marca Cámara:** Sony FS5 **Modelo-marca de lentes:** Rokinon **Post Productor:** Carolina Maciel Del Pino **Colorista:** Carolina Valencia

**Fecha de rodaje:** 8 a 11 de octubre del 2022 **Software utilizado:** 24fps **Velocidad de proyección**: 24 fps  
**Género:** Drama, infantil-juvenil.

**Tema:** Derechos humanos, mujeres, infancias y juventudes, menstruación sustentable y lucha por el agua. / human rights, women, childhood, menstruation

**Locaciones:** Ciudad de México. Universidad Latinoamericana y Departamento en la Alcaldía Benito Juárez.

**Log line:**

Una adolescente en su periodo quiere usar la copa menstrual en su escuela pero se enfrenta a la falta de agua limpia para poder hacerlo.

\*

A teenage girl on her period wants to use the menstrual cup at school but has to face the lack of clean water to do so.

**Sinopsis corta / Short *Synopsis***

Luna quiere usar su copa menstrual en la escuela, pero se enfrenta a lo difícil que es usarla ahí, pues en los lavabos y retretes no cae ni una gota de agua limpia. Así se organiza con sus compañeras para protestar por su derecho al agua y para captar agua de lluvia.

\*

Luna wants to use her menstrual cup at school, but she is faced with how difficult it is to utilize it since there isn’t clean water in sinks and toilets. This is how she organizes with her colleagues to protest for their right to water and together they collect rainwater.

**Sinopsis larga / *Long Synopsis***

Luna tiene catorce años y no le gusta menstruar. Cuando su mamá le regala una copa menstrual la emoción por estrenarla le dura poco cuando vive lo complicado que es quitársela y volvérsela a poner en su secundaria, pues en los lavabos y retretes no cae ni una gota de agua limpia.

Su enojo hace que se acerque a exigirle agua limpia al Director Escolar, pero Luna no se atreve a explicarle que necesita este líquido vital para facilitar su menstruación.

No es hasta que su mejor amiga se mancha de su sangrado y no puede enjuagar su pantalón, que Luna decide organizarse con sus compañeras para protestar y para captar agua de lluvia.

\*

Luna is fourteen years old and she doesn't like to menstruate. When her mother gives her a cup as a gift, the excitement of using it does not last long when Luna experiences how complicated it is to utilize in her high school, where there isn’t clean water in sinks and toilets.

Her anger makes her approach to demand clean water from the Principal, but Luna does not dare to explain that she needs this vital liquid to facilitate her menstruation.

It’s not until her best friend is stained and cannot rinse her pants, that Luna decides to organize with her classmates to protest and collect rainwater.

**Festivales:**  (Divulgación llena este apartado)

**Dirección / *Director***

**Biografía / *Biography***

**Aiko Alonso.** Nació el 10 de enero de 1994. Guionista y directora, egresada del Curso de Guion Cinematográfico del Centro de Capacitación Cinematográfica, especializada en perspectiva de género y audiencias infantiles. Se desempeña como docente en diversas escuelas de cine, como Coordinadora de desarrollo para series de TV y Asistente de Dirección para proyectos audiovisuales. Becaria en la categoría Jóvenes creadores del Sistema de apoyos a la creación y proyectos culturales (antes FONCA) en Guion cinematográfico.

Realizadora del cortometraje documental “Pueblo de lluvia”, donde sigue el trabajo de la activista Paty Silva, quien enseña a las mujeres de la mixteca a captar lluvia para garantizar su derecho al agua. En 2020 ganó el concurso de guion *Nárralo en primera persona* del IMCINE. En 2021 dirigió con el apoyo del PROCINE-CDMX el cortometraje “Acordes para el corazón”, ganador de múltiples premios internacionales.

\*

**Aiko Alonso.**  Born on January 10th, 1994. Filmmaker and screenwriter graduated from the CCC - Film Training Center. Specialized in gender representation and young audiences. She works as a teacher in various film schools, as Development Coordinator for TV series and also Assistant Director for audiovisual projects. She has a Scholarship in Screenwriting by the Support System for Creation and Cultural Projects.

Director of the short documentary “Pueblo de lluvia”, which follows the work of the activist Paty Silva, who teaches Mixtec women to capture rain to guarantee their right to water. In 2021, with the support of PROCINE-CDMX, she directed the shortfilm "A ballad for a broken heart" which has won international awards.

**Texto de la directora / Director’s note**

Realicé este cortometraje porque para mi era importante mostrar a través de la ficción, de forma entretenida y juvenil cómo la escasez de agua afecta principalmente a las niñas y mujeres en sus escuelas y hogares.

Llevamos la perspectiva de género más lejos y realizamos esta producción con un crew en su mayoría femenino: 42 mujeres y 6 hombres. Hacer este cortometraje implicó distintos retos de producción, pues simulamos lluvia de forma sustentable y reducimos nuestros residuos e impacto ambiental en los distintos departamentos.

“I made this short film because it was important to me to show through fiction, in an entertaining and youthful way, how water scarcity mainly affects girls and women in their schools and homes.

We take the gender perspective further and make this production with a mostly female crew: 42 women and 6 men. Making this short film involved different production challenges, since we simulated rain in a sustainable way and reduced our waste and environmental impact in the different departments”.

**Fotografía / *Cinematography***

**Laura Miranda.** Nació el 18 de septiembre de 1988. Estudió Filosofía en la UNAM y Cinematografía en el CUEC (ENAC), UNAM. Ha dirigido y fotografiado numerosos cortometrajes. Cursó el diplomado de Producción Audiovisual con Perspectiva de Género impartido por El Rule y Mujeres Lab, además de cursos relacionados con temáticas de mujeres en el cine, escritura de guión con perspectiva de género y su deconstrucción.

Trabaja como directora, cinefotógrafa (en el proceso de rodaje de un largometraje documental, además de diversos cortos y series). Coordina el Seminario de Perspectiva de Género en el cine de la ENAC (UNAM) desde enero 2021.

\*

**Laura Miranda.** Born on September 18th, 1988.She studied Philosophy and Cinematography at ENAC, UNAM. She has directed and photographed numerous short films. She completed the Diploma in Audiovisual Production with Gender Perspective taught by El Rule and Mujeres Lab, as well courses related to women in film, scriptwriting with a gender perspective.

She works as a director and cinematographer. Coordinates the Cinema Gender Perspective Seminar since January 2021 at the ENAC (UNAM).

**Texto del fotógrafo / Cinematographer’s note**

Uno de los principales retos en este corto, en el que la lluvia es un aspecto central, fue el de plantear la puesta en cámara de modo que fuera posible reducir el impacto ambiental de la producción. Por ello pensamos en la idea de sinécdoque: usar la parte para hablar de todo. Ello nos permitiría reducir la cantidad de agua gastada para simular la lluvia, así como tener un mayor control de la imagen al reducir la necesidad de usar luces que gastan mucha energía eléctrica y así evitamos conectarnos a una planta de luz. De este modo, pudimos dar la idea de lluvia constante a partir del uso mínimo de agua, utilizando los demás elementos de la gramática cinematográfica para hablar de la menstruación digna, un tema importante, urgente y tan poco tratado en pantalla.

**\***

One of the main challenges in this short film, in which rain is a central aspect, was to propose the setting on camera in such a way that it was possible to reduce the environmental impact of the production. That is the reason for working in the ​​synecdoche idea: using a part to speak of the whole. This would allow us to reduce the amount of water used to simulate rain, as well as having control of the image by reducing the need to use lights with a lot of electrical energy and thus avoiding connecting to a power plant. In this way, we were able to give the idea of ​​constant rain from the minimum use of water, using the other elements of cinematographic grammar to talk about dignified menstruation, an important and urgent topic that is so rarely treated on screen.

**Producción / *Production***

**Jessica Rito.** Nació el 19 de octubre de 1991. Comunicóloga y productora audiovisual por la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales (UNAM), con formación sobre producción de cine documental, programación de cine y producción de impacto por ESCINE, ENAC, Pohualizcalli y PROCINE. Fue aceptada en la Escuela de Cine de Barcelona (ECIB) para la Maestría en Cine Documental generación 2022.

Colabora en la Coordinación de Igualdad de Género de la UNAM (CIGU), en Good Pitch México, Foro, Cámara y Acción de DocsMX, y en Resistimos: Festival de documentales en resistencia.

\*

**Jessica Rito.** Born on October 19th, 1991. Communicologist and audiovisual producer from the Faculty of Political and Social Sciences (UNAM), with training in documentary film production, film programming and impact production by ESCINE, ENAC, Pohualizcalli and PROCINE. She was accepted at the Barcelona Film School (ECIB) for the Master's Degree in Documentary Film generation 2022.

She collaborates in the UNAM Gender Equality Coordination (CIGU), in Good Pitch Mexico, Forum, Chamber and Action of DocsMX, and in Resistimos: Festival of documentaries in resistance.

**Texto de los productores / Producer’s note**

Como productora me importa prestar mi trabajo a proyectos con equipos de mujeres y personas sexo-género diversas que deseen plasmar en una obra colectiva una nueva perspectiva sobre temas que a ellxs les acontece y que han sido narradas comúnmente a partir de una mirada androcéntrica y hegemónica”

\*

As a producer, I care about lending my work to projects with teams of women and diverse sex-gender people who want to capture in a collective work a new perspective on issues that happen to them and that have been commonly narrated from an androcentric and hegemonic.

**Contacto / *Media Contact / Distribution***

Centro de Capacitación Cinematográfica, A.C.  
Calzada de Tlalpan 1670  
Col. Country Club  
04220, Ciudad de México, México  
Tel: +52 55 4155 0090 ext. 1813  
[divulgacion@elccc.com.mx](mailto:divulgacion@elccc.com.mx)

[www.elccc.com.mx](http://www.elccc.com.mx)