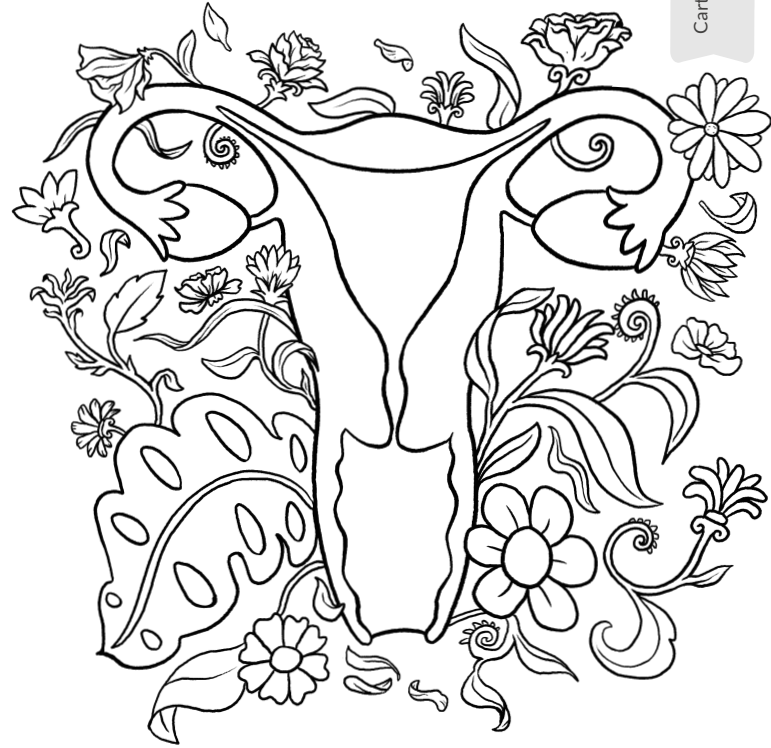


Coloreo y aprendo: Explorando nuestros cuerpos y ciclos

Cartilla de educación menstrual
para niñas de 7 a 9 años



Los contenidos de este material educativo han sido elaborados por los proyectos Somos Menstruantes y Vera Ciclos de Perú, con la asesoría técnica de Quinta Ola.

QUINTAOLA
Siguiendo la revolución feminista


Somos menstruantes

vera ciclos



Descubre lo maravilloso que es tu cuerpo

Nuestros cuerpos son únicos y valiosos. Conocerlos nos ayuda a cuidarlos y estar felices con ellos.

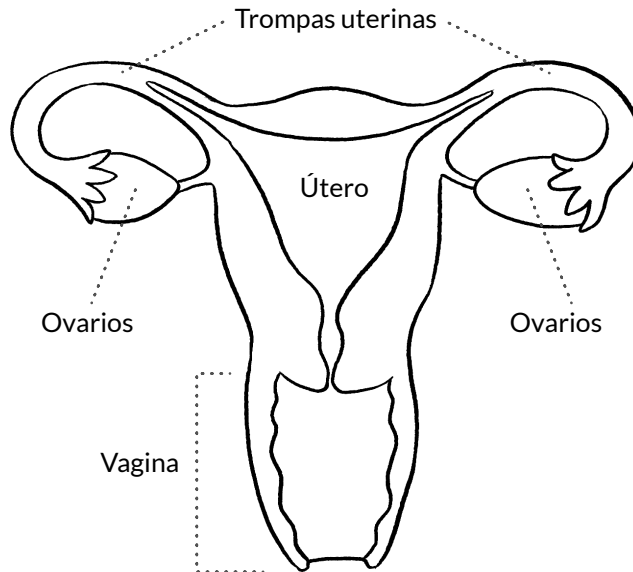
Dibuja y colorea las partes de tu cuerpo que más te gustan, como tus manos, pies o cabello. Pide ayuda si lo necesitas.



El útero y los ovarios trabajan juntos, como un equipo. Es un como un jardín que cambia cada mes para estar siempre listo y saludable.



Todas estas partes internas son únicas en cada persona, y todas son igual de importantes para mantenernos saludables.



¿Cuál parte te parece más interesante?



Marca tu favorita con un color especial.

¿Sabías que nuestros cuerpos cambian mientras crecemos?



Nuestro cuerpo empieza a prepararse para cosas nuevas, como la menstruación. **Menstruar es algo natural** que nos muestra que estamos creciendo. Pero **¡seguimos siendo niñas!** Podemos seguir jugando, divirtiéndonos y siendo quienes somos. ¡Solo estamos creciendo!



Entendiendo nuestros ciclos y la menstruación

Nuestro útero, que es una parte muy importante de nuestro cuerpo, tiene ciclos como las estaciones de la Tierra: primavera, verano, otoño e invierno. Cada cuerpo es diferente y único, ¡y eso es perfecto!

El ciclo menstrual tiene 4 fases.



No te preocupes si aún no empiezas a menstruar. Cada cuerpo tiene su propio ritmo y los tiempos de tu cuerpo están bien.

Colorea los ciclos del útero 





La primera vez que nos llega la menstruación se llama **menarquia**. Es un momento especial porque es cuando empezamos a reconocer los cambios en nuestro cuerpo.



Nos cuidamos y apoyamos entre quienes menstruamos

Nuestros cuerpos necesitan que los cuidemos. Estamos creciendo y viviendo muchos cambios. Seamos pacientes y tratémoslos con amor.

Si tenemos dudas sobre nuestro cuerpo, el crecimiento o la menstruación, podemos hablar con un adulto de confianza. **Es mejor preguntar que quedarnos con dudas.**

Algunos mitos y verdades sobre la menstruación.
Descubre la verdad sobre la menstruación.

Un mito es una idea falsa que nos puede confundir o asustar. **Conocer la verdad nos ayuda a sentirnos más seguras y tranquilas sobre nuestro cuerpo.**



Mitos

Verdades

“La menstruación es sangre sucia y huele mal.”

No huele mal, solo huele a sangre.



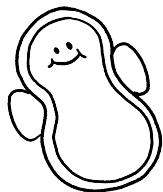
“La menstruación es una enfermedad.”

La menstruación no es una enfermedad. Es una señal de que nuestro cuerpo está sano y creciendo.



“Cuando menstruamos ya somos mujeres o señoritas.”

Cuando menstruamos seguimos siendo niñas. Menstruar significa que estamos creciendo y estamos sanas.



“La menstruación duele.”

No debería doler. Si duele mucho, hablemos con alguien de confianza.



“No está bien hablar sobre la menstruación.”

Hablar de menstruación es natural y nos ayuda a aprender más.



¡Ahora sabes la verdad!
Conocer más sobre la menstruación nos hace fuertes y nos ayuda a cuidarnos mejor.



Hablemos de consentimiento

Cuidar de nuestros cuerpos significa **reconocer lo que nos hace sentir bien y diferenciarlo** de lo que nos genera incomodidad o malestar.

Nadie puede obligarte a hacer algo que no te guste o no quieras hacer.



Nadie tiene derecho a lastimarte ni a violentarte.



Nadie puede abusar de tu cariño y confianza.



Somos las únicas personas que podemos consentir que alguien nos toque, bese o acaricie.