

¿Qué entendiste de lo compartido?,
¿Cómo te sentiste leyendo esta cartilla?,
¿Te quedaron dudas?



**La menstruación es natural,
no una razón para burlarse de nadie.**

¹ Tomado de la página de Facebook de Princesas Menstruantes.

² Tomado del Instagram de Proyecto Yawar (Bolivia):
https://www.instagram.com/p/DDHuMnyR2zt/?img_index=2&igsh=M TN1bTg0dHp4cXp3bw%3D%3D

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

Conociendo nuestros cuerpos y ciclos: Hablemos y aprendamos juntas



Cartilla de educación menstrual para niñas de 10 a 13 años

“La menstruación es normal, aparece para indicar un estado de crecimiento. No es una sangre mala, por lo contrario, es buena y antes de que ocurra aparece un flujo. Es un proceso bonito y no tienes que asustarte”

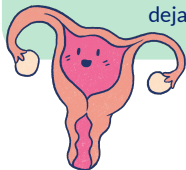
(Itzel, Flora, Mía, Gabriela, Mariapaz, Isabela; 2021)¹.

La menstruación nos dice que nuestro cuerpo está cambiando y creciendo. Es una señal de que nuestro ciclo ha comenzado, es una gran oportunidad para conocernos mejor y aprender a cuidarnos con más independencia.

La menstruación no es una sangre mala. Es una señal de que nuestro cuerpo está sano y creciendo. Muchas cosas que escuchamos sobre el sangrado menstrual no son ciertas, ¡**Vamos a descubrir la verdad!**

MITOS

- "Estás enferma"* Menstruar es normal y muestra que tu cuerpo está sano.
- "Esa sangre es sucia, huele mal"* La sangre menstrual es limpia y natural.
- "Las mujercitas deben lavarse bien entre las piernas"* Lavar tu cuerpo es importante siempre, no estamos sucias por menstruar.
- "Seguro están en esos días"* Menstruar no cambia cómo somos ni nuestro humor.
- "Está menstruando, ¡que horrible!"* Menstruar no es horrible; es algo natural y normal.
- "Uy, le vino la roja, ya ensució la silla"* Manchar es normal. Si pasa, se limpia y sigue la vida.
- "Debes cuidarte, ahora provocas"* Menstruar no tiene nada que ver con provocar a nadie.
- "No puedes seguir jugando como niña"* Menstruar no significa dejar de jugar o hacer lo que amas.



VERDADES



Las frases del cuadro rojo son ideas equivocadas sobre las personas que menstrúan o están a punto de menstruar, como tú. Estas ideas nos hacen crecer con poca información, miedo o vergüenza, sin entender lo que pasa en nuestro cuerpo. **¡Eso va a cambiar!**

La menstruación llega cuando el tejido que recubre el útero (órgano muy importante de nuestros cuerpos), llamado endometrio, se desprende porque nuestros cuerpos ya no lo necesitan.

Es como si el útero se prepara para iniciar un nuevo ciclo.

Menstruar es señal de que tu cuerpo está sano.



La primera vez que menstrúas se llama menarquía. Es normal que al principio no menstruemos todos los meses porque nuestros cuerpos se están adaptando y creciendo. ¡Tu útero y tú están aprendiendo juntos!

**¡Ninguna creencia nos puede limitar!
Conoce tu cuerpo, cuídalo y sé libre.**

La menstruación es una de las cuatro fases del ciclo de tu útero. Tu útero tiene ciclos, como las estaciones de la Tierra: primavera, verano, otoño e invierno. Estos ciclos **pueden durar entre 21 y 35 días, y son diferentes en cada persona.**

1

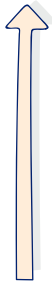


Conoce los ciclos de tu útero

MENSTRUACIÓN

La menstruación es la primera fase del ciclo y dura entre 1 y 7 días. **Es normal sentirte diferente:** querer dormir más, estar sola o llorar. Tu cuerpo solo necesita calma.

Recuerda: es normal que la sangre manche, no te avergüences. Si duele mucho, habla con alguien de confianza.



4

FASE PRE-MENSTRUAL

Tu cuerpo puede sentirse un poco hinchado o con menos energía. Escucha a tu cuerpo y cuídalo. No todas tienen Síndrome Pre-Menstrual, pero si lo necesitas, busca ayuda médica.

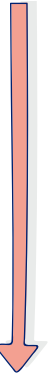
RECUERDA: Cada ciclo es único y todas las experiencias son válidas.



2

FASE PRE-OVULATORIA

Dura unos 5 días. En esta fase, puedes sentirte más **activa o concentrada**. Esto ocurre porque tus hormonas están ayudando a preparar tu cuerpo.



3

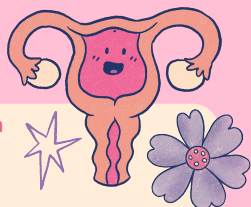
OVULACIÓN

En la mitad del ciclo, algunas personas se sienten con **más alegría o confianza**. Pero no todos los cuerpos son iguales, y está bien.

Te invitamos a que tomes una hoja de papel y que respondas a la siguiente pregunta: **¿Cómo te sientes durante cada fase? Dibújalo o escríbelo.**



Es importante que quienes menstruamos vivamos esta etapa con dignidad y libertad, conociendo y cuidando nuestros cuerpos.

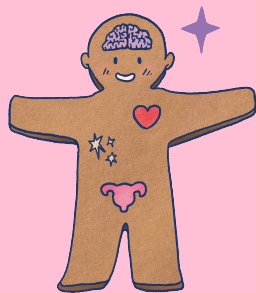


La dignidad menstrual significa vivir nuestra menstruación con información, confianza y sin miedo, vergüenza o limitaciones.

Está relacionada con nuestros derechos y nuestra salud integral (Proyecto Yawar, 2024)² Para ello es importante la **GESTIÓN MENSTRUAL**.



La gestión menstrual significa tener acceso a servicios como educación, salud, agua, y productos que nos ayuden a menstruar con comodidad, seguridad y dignidad. Además, es importante tener la libertad de elegir cómo queremos cuidar nuestro sangrado (Somos Menstruantes, 2020).



En nuestro país, muchas niñas que menstrúan no tienen las condiciones necesarias para manejar su sangrado dignamente. ¡Es hora de cambiar esta realidad para que todas vivan su menstruación con derechos y respeto!

Hay muchos productos para la gestión menstrual. Algunos son desechables, como las toallas higiénicas y los tampones. Otros son reutilizables, como la copa menstrual, las toallas de tela y los calzones absorbentes.

¡Estos productos pueden usarse por meses o años!

Copa menstrual:

Es un pequeño vasito de silicona que se pone dentro de la vagina para recoger la sangre de la menstruación.



Calzón menstrual:

Es una prenda de ropa interior con una capa especial para absorber la sangre de la menstruación. Es cómoda, lavable y reutilizable.



Toalla de tela:

Son como las toallas higiénicas, pero hechas de tela suave. Son lavables y reutilizables.



Tampón:

Es un pequeño cilindro de algodón que se pone dentro de la vagina para absorber la sangre de la menstruación. Se usa por algunas horas y luego se tira a la basura.



Toalla higiénica desechable:

Es una toalla que se pone en la ropa interior para absorber la sangre de la menstruación. Después de usarla, la tiras a la basura.



**¿Cuál usas tú?
¿Te animarías a probar alguno?**