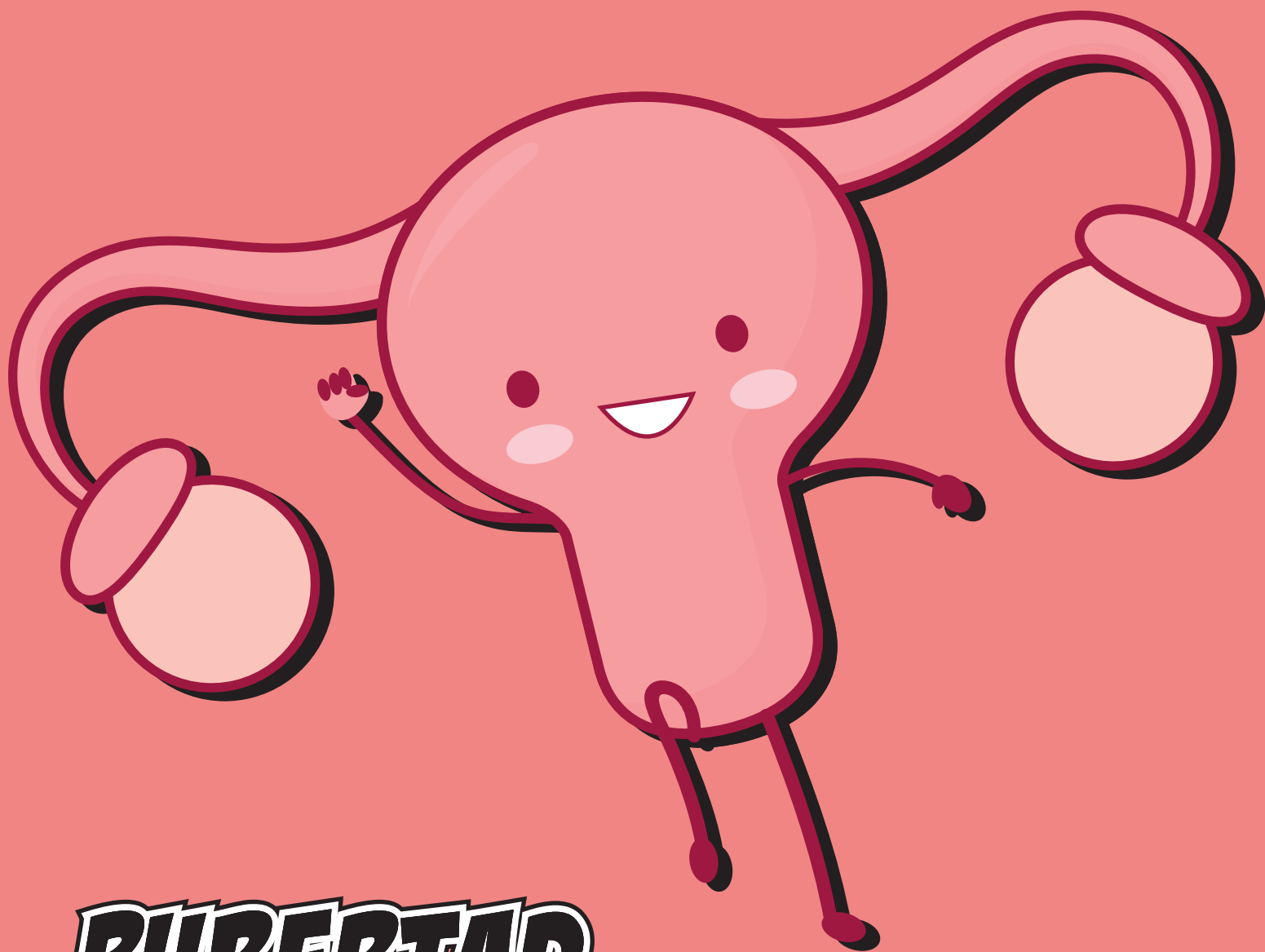


SEXUALIPEDIA



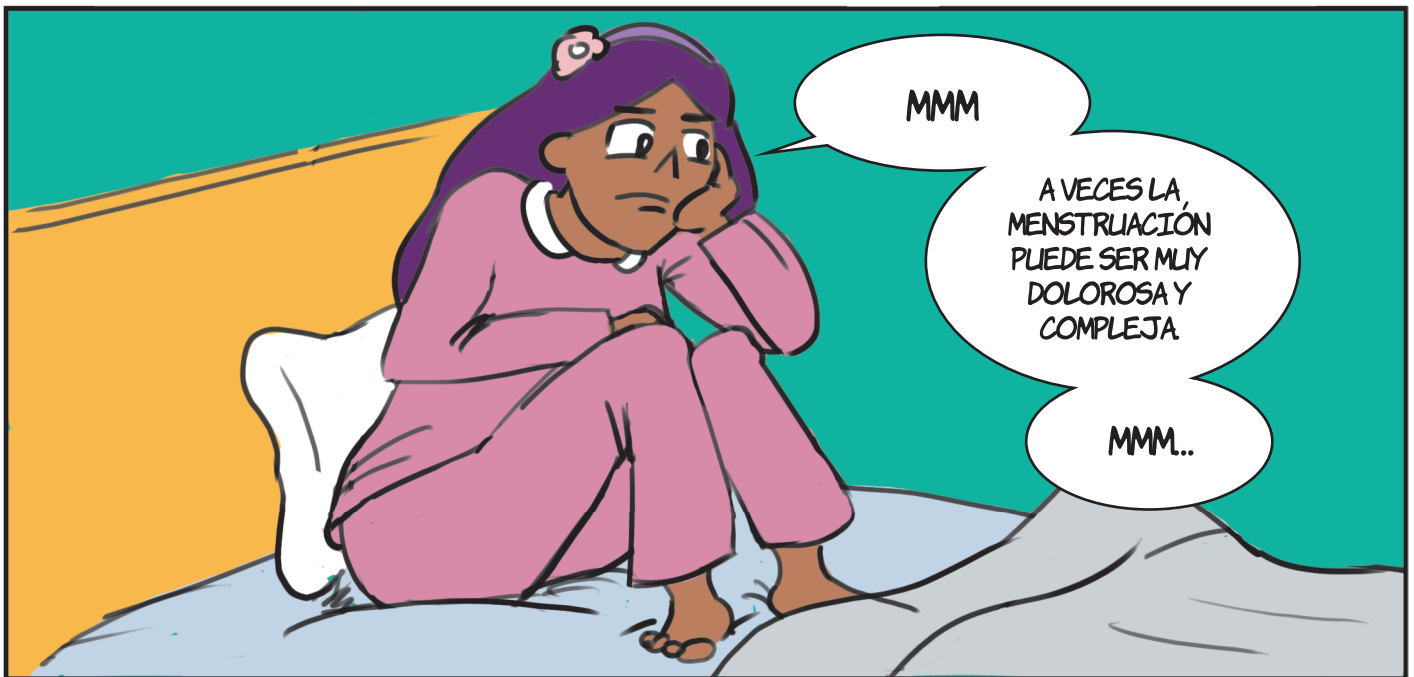
**PUBERTAD
EN LAS CHICAS:
MENSTRUACIÓN**

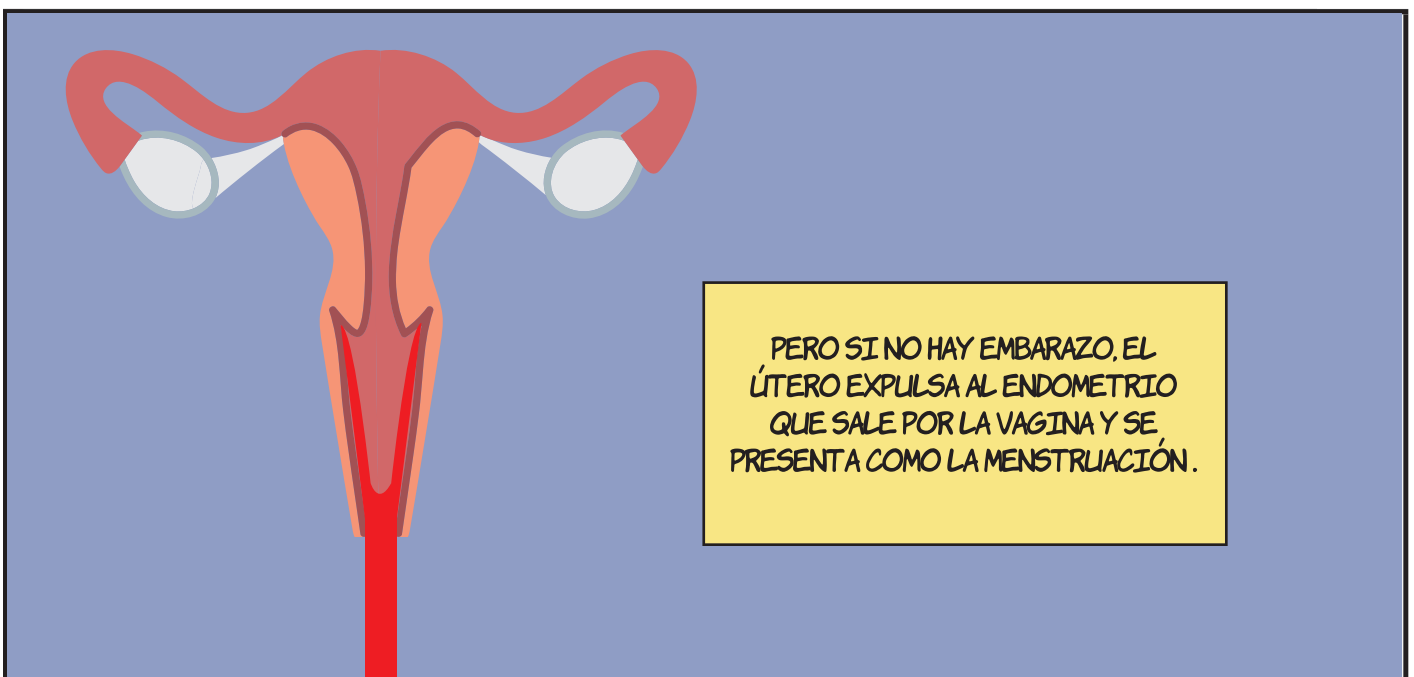
#27

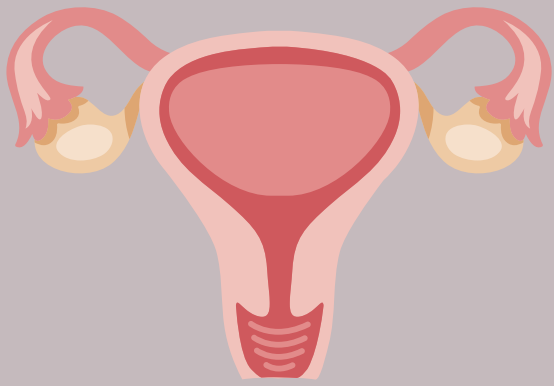
MATERIAL

DIDÁCTICO









CUANDO EL ÚTERO SE VACÍA, EL CUERPO COMIENZA A CREAR UNA NUEVA CAPA QUE PREPARA AL ÚTERO UNA VEZ MÁS, POR SI HAY UN EMBARAZO EL PRÓXIMO MES.
Y ASÍ...!
¡ES INCREÍBLE!

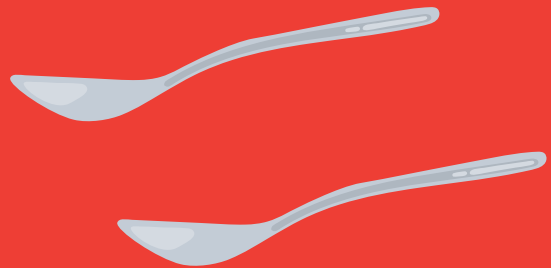


Y BUENO, EL CICLO MENSTRUAL SE PRESENTA CADA 21 A 35 DÍAS EN LA EDAD ADULTA Y CADA 21 A 45 DÍAS EN LA ADOLESCENCIA. LA MAYORÍA DE LOS PERIODOS DURA DE 3 A 7 DÍAS DE SANGRADO.

CICLO MENSTRUAL
21 a 35 días: edad adulta
21 a 45 días: adolescentes

MENSTRUACIÓN
Duración: 3 a 7 días

DURANTE EL PERIODO EXPULSAMOS MENOS DE 2 CUCHARADAS DE SANGRE, PERO PUEDE PARECER MÁS POR LOS OTROS FLUIDOS QUE SALEN.



MUCHAS CHICAS NO SIENTEN DOLOR DURANTE EL PERIODO, PERO OTRAS PUEDEN SENTIR:

- 🌀 Dolor de cabeza.
- 🌀 Dolor de estómago.
- 🌀 Cólicos.

¡ESA SOY YO, EHH!
¡OH, NO!



PERO...
¿SABEN ALGO?

CON UN POCO DE EJERCICIO, UN BAÑO CALIENTE O SI COLOCAS UNA BOLSA DE AGUA TIBIA EN TU VIENTRE, TE SENTIRÁS MEJOR.



¡MANTENTE HIDRATADA!
¡ANÓTALO!



IGUAL, ES NORMAL QUE TE SIENTAS NERVIOSA POR TENER TU PERIODO, PERO, TAMBIÉN PUEDE SER EMOCIONANTE, DESPUÉS DE TODO, TU CUERPO ESTÁ HACIENDO JUSTO LO QUE DEBE HACER.

¡ESTÁS SANANDO TU CUERPO LO ESTÁS POR ESO SE CUMPLE EL CICLO!



PARA QUE TU ROPA NO SE MANCHE CUANDO TENGAS TU PERIODO, PUEDES USAR TOALLAS SANITARIAS DESECHABLES O DE TELA, TAMPONES, COPAS O DISCOS MENSTRUALES, ESTO AYUDARÁ A QUE EL FLUIDO SEA ABSORBIDO O RETENIDO DURANTE EL TIEMPO QUE LO USES.

TOALLA SANITARIA

TAMPÓN

COPA



DEPENDIENDO DE LO QUE DECIDAS USAR, TENDRÁS QUE CAMBIARTE ALGUNAS VECES AL DÍA SEGÚN TU FLUJO.



ADEMÁS, ¡PUEDES APROVECHAR ESOS DÍAS PARA CUIDAR MÁS DE TI Y CONSENTIRTE...!

¡AH! Y RECUERDEN ESTO, CHICAS. LA MENSTRUACIÓN ES UN PROCESO NORMAL DE NUESTRO CUERPO. AUN ASÍ, SI SIENTES MUCHO DOLOR O TIENES UN FLUJO MUY ABUNDANTE ES MEJOR HACERTE UNA REVISIÓN MÉDICA



LA MENSTRUACIÓN NO TIENE POR QUÉ SER UNA EXPERIENCIA NEGATIVA!



¡BUENO, NOS VEMOS PRONTO!
¡HASTA LA PRÓXIMA!





SABÍAS QUE...

Las mujeres, durante cada mes, pasan por distintos estadios físicos y emocionales que tienen que ver con la menstruación, esto tiene un impacto en la vida cotidiana.

Tener el periodo no es una enfermedad, ni debe ser algo sucio o vergonzoso.

La menstruación es un ciclo biológico normal, reconocerlo y aceptarlo te empodera. Cuida tu salud y tu cuerpo, y explora cuál es el mejor producto menstrual para ti según tu estilo de vida, preferencias y creencias.

educa

amaze

Advocates
for Youth
Young. Powerful. Taking Over.



GRUPO
MONO
COMICS

Sexualidad
Sin Misterios

