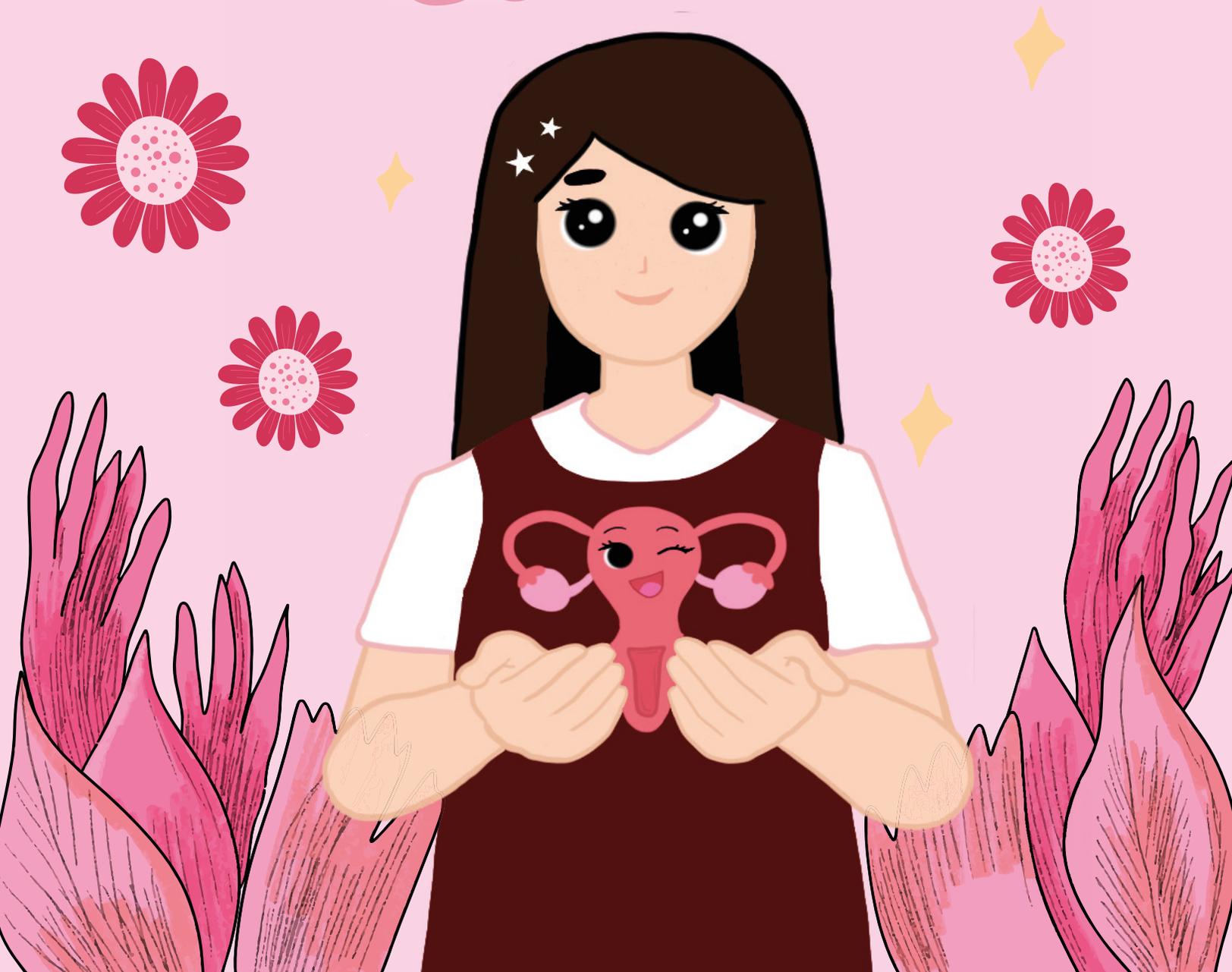


Libro ilustrado sobre
Ciclo menstrual para
niñas

La Aventura de crecer



Libro ilustrado sobre
Ciclo menstrual para
niñas

La 
Aventura
de crecer

ESTE LIBRO ES TU GUÍA PARA ENTENDER TODO SOBRE EL CICLO MENSTRUAL DE MANERA CLARA, DIVERTIDA Y LLENA DE AMOR. AQUÍ DESCUBIRÁS POR QUÉ OCURRE LA MENSTRUACIÓN, CÓMO CUIDAR DE TI MISMA DURANTE TU PERÍODO Y, LO MÁS IMPORTANTE, CÓMO SENTIRTE ORGULLOSA DE ESTA MARAVILLOSA PARTE DE SER NIÑA Y FUTURA MUJER.

ESCRITO POR MONSERRATH TIJERINO Y VALERIA CAJINA, DISEÑADORAS APASIONADAS POR CREAR CONTENIDO EDUCATIVO Y ACCESIBLE, ESTE LIBRO FUE DESARROLLADO CON EL RESPALDO DE LA EXPERTA DRA. CLAUDIE TÉLLEZ OBREGÓN, GINECO-OBSTETRA DE LA UNAN MANAGUA, QUIEN APORTÓ SU CONOCIMIENTO MÉDICO PARA RESPONDER TODAS TUS DUDAS.

CON ILUSTRACIONES ENCANTADORAS, EXPLICACIONES SENCILLAS Y UN MENSAJE POSITIVO, ESTE LIBRO ES UN ABRAZO CÁLIDO PARA ACOMPAÑARTE EN ESTA NUEVA ETAPA DE TU VIDA. ¡DESCUBRE LO INCREÍBLE QUE ES TU CUERPO Y CÓMO CUIDARLO!

ESTE ES UN LIBRO CREADO PARA TI, CON AMOR Y MUCHO CONOCIMIENTO.

ÍNDICE

Capítulo 1:

El Proceso del cambio	5-7
• Fases del ciclo	8-9
• Desmitificando la menstruación: Mitos y realidades que todos debemos conocer	10-14

Capítulo 2:

Mi cuerpo cambia	15-19
• Organos reproductivos femeninos	20
• Sopa de letras	21

Capítulo 3:

Cuidando mi cuerpo durante la menstruación	22-28
---	--------------

Capítulo 4:

Emociones y menstruación	29-33
• Historias sobre la menstruación	34-35

Capítulo 5:

Preguntas frecuentes	37-38
• ¿Puedo nadar durante la menstruación?	
• ¿Qué pasa si no cambio mi toalla a tiempo?	
• ¿Cuándo debo hablar con un adulto sobre la menstruación?	
• Calendario menstrual	39-40
• Películas sobre la menstruación	41-42
• Libros sobre la menstruación	43-44
• App para el seguimiento de tu período	45
• Video informativo	46
• Glosario de términos	47

El proceso del cambio

01

EL PROCESO DEL CAMBIO

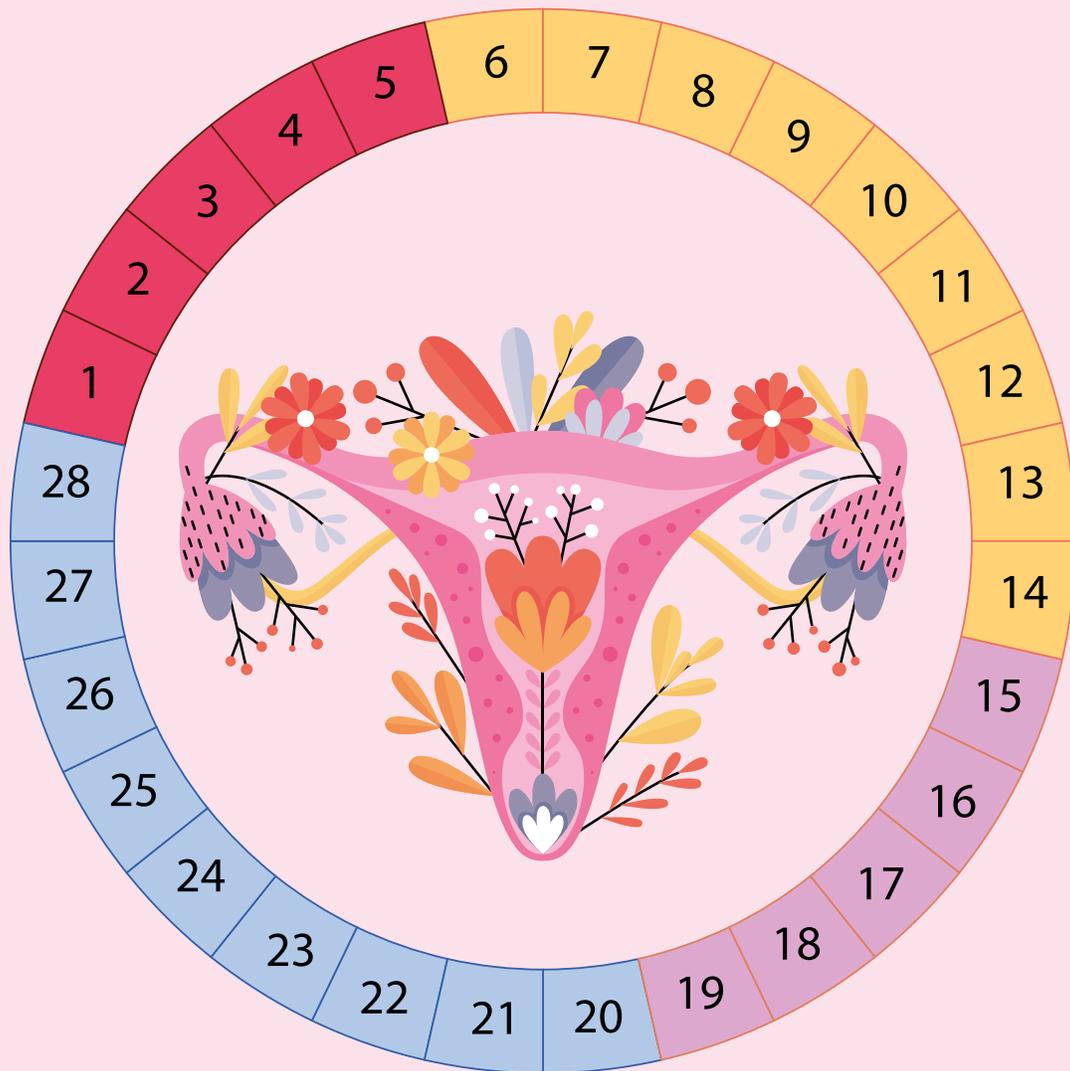
Capítulo 1:

El proceso del cambio

¿Te has preguntado alguna vez qué es exactamente el ciclo menstrual y por qué sucede? No te preocupes, aquí te lo explico de manera sencilla y sin complicaciones.



El ciclo menstrual es el proceso mensual que pasa en el cuerpo femenino. Básicamente, es el modo en que el cuerpo se prepara cada mes por si acaso se produce un embarazo. Todo empieza en el útero, ese órgano en forma de pera que se encuentra en la parte baja del abdomen. Cada mes, el útero se reviste con una capa de tejido y sangre, como si estuviera preparando una cama súper cómoda para un bebé. Pero si no hay bebé (es decir, si el óvulo no es fertilizado), el cuerpo decide que no necesita esa "cama" y la expulsa. Eso es lo que llamamos menstruación o "el periodo".



Este ciclo suele durar alrededor de **28 días**, aunque puede variar de una persona a otra. Al principio, el útero se prepara (por si acaso), luego se libera un óvulo de los ovarios (que son como dos pequeñas bolsitas a los lados del útero), y si no hay embarazo, el cuerpo limpia la "cama" que había preparado, lo que resulta en el sangrado menstrual. ¡Y así empieza de nuevo!

Ahora, hablemos de los cambios físicos. Durante el ciclo menstrual, el cuerpo puede hacer algunas cosas que te hagan sentir diferente. Por ejemplo, es normal que los senos se sientan un poco más sensibles o hinchados. También puede que notes cambios en tu estado de ánimo, como estar un poco más irritable o emocional. Algunas personas sienten más hambre o antojos de ciertos alimentos, mientras que otras pueden sentirse con menos energía.

Todo esto es completamente normal y parte del proceso. Es solo tu cuerpo trabajando duro para asegurarse de que todo esté en orden. Aunque estos síntomas pueden ser un poco molestos, es una señal de que tu cuerpo está funcionando bien.

En resumen, el ciclo menstrual es simplemente el modo en que tu cuerpo se prepara mes a mes, y los cambios que notas son parte de ese proceso natural. No hay nada de qué preocuparse; conocer cómo funciona tu cuerpo te ayudará a entenderlo mejor y a cuidar de ti misma. ¡Así que no temas, todo está bien!

FASES DEL CICLO

El ciclo menstrual se divide en varias fases, cada una con su propio propósito. Aquí te explico cada fase de manera clara y con ejemplos que te ayudarán a entender mejor qué está pasando en tu cuerpo. (aprox)

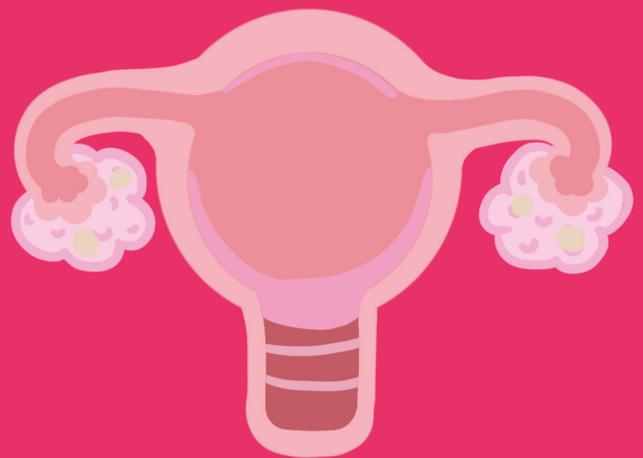
1. Fase Menstrual (Días 1-5 aprox)

Esta es la fase en la que tienes tu período, o sea, cuando el útero se deshace del tejido que había acumulado, y sale en forma de sangrado. Piensa en esto como una especie de "limpieza" mensual. Durante estos días, podrías sentirte un poco más cansada o con molestias, y necesitas usar toallas sanitarias o tampones. Es como si el cuerpo estuviera haciendo una limpieza de primavera, preparándose para empezar de nuevo.



2. Fase Folicular (Días 1-14 aprox)

Esta fase comienza el primer día de tu periodo y se extiende hasta la ovulación. En esta fase, los ovarios comienzan a madurar unos óvulos, y el útero empieza a construir un nuevo revestimiento. Imagina que es como preparar una habitación para una visita especial. El cuerpo está haciendo espacio y poniéndolo todo en orden para recibir a un posible nuevo huésped (el óvulo). A medida que esta fase avanza, puedes sentirte con más energía y motivación, como si estuvieras lista para empezar proyectos nuevos.



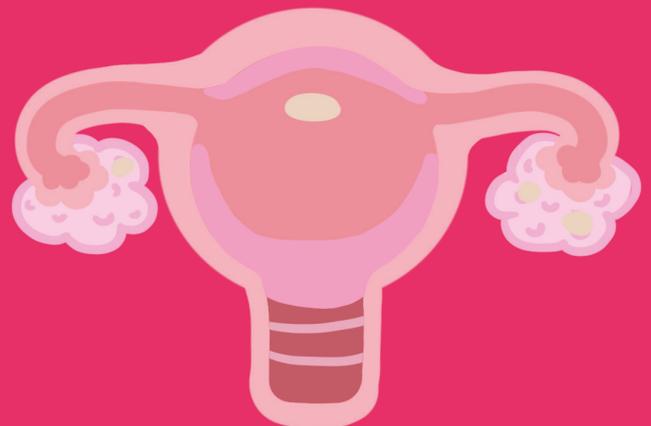
3. Ovulación (Día 14 aprox)

La ovulación es como el gran lanzamiento. A mitad del ciclo, el ovario libera un óvulo que viaja hacia el útero a través de las trompas de Falopio. Piensa en esto como si el óvulo estuviera haciendo un viaje en autobús desde la estación (el ovario) hacia su destino (el útero). Durante esta fase, es cuando tu cuerpo está más preparado para un posible embarazo, y podrías notar que tienes un poco más de energía o que te sientes más atraída por ciertas cosas.



4. Fase Lútea (Días 15-28 aprox)

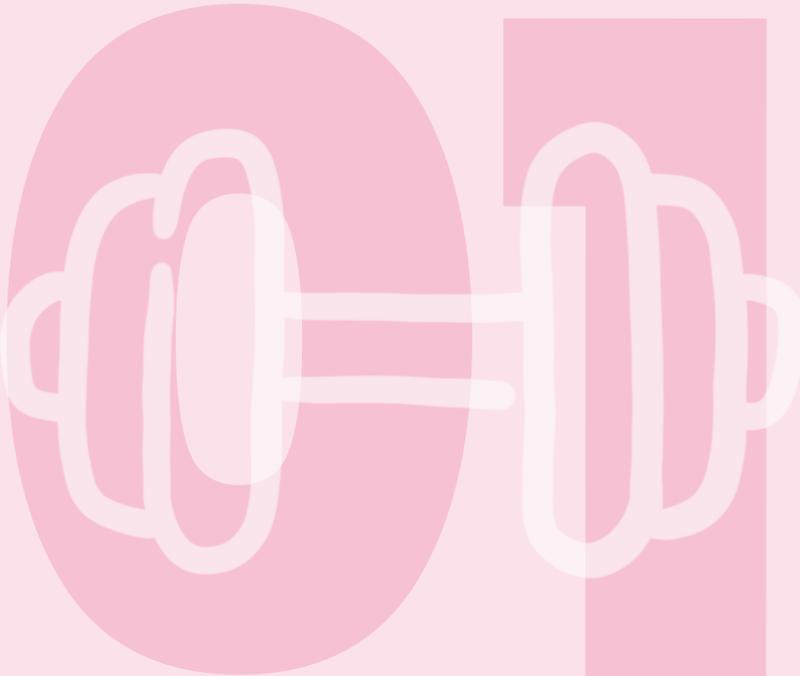
Después de la ovulación, entra en la fase lútea. Aquí, el útero sigue preparándose por si el óvulo es fertilizado. El revestimiento del útero se mantiene en su lugar y se vuelve más grueso, listo para alojar un embrión si es necesario. Si no hay fertilización, el cuerpo comienza a prepararse para el siguiente ciclo. Esta fase puede traer consigo síntomas como sensibilidad en los senos, cambios en el estado de ánimo o antojos de comida. Es como si el cuerpo estuviera en modo de espera, haciendo los últimos ajustes antes de empezar de nuevo.



En resumen, el ciclo menstrual es como una serie de eventos bien organizados en tu cuerpo, cada uno con un propósito específico. Desde la limpieza y la preparación, hasta el gran lanzamiento y el ajuste final, cada fase tiene su rol en el ciclo mensual.

Desmitificando la Menstruación: Mitos y Realidades que Todos Debemos Conocer

La menstruación, aunque es una parte completamente normal de la vida de muchas personas, sigue rodeada de un montón de mitos y tabúes. A veces, estas creencias pueden hacernos sentir incómodas o inseguras sobre algo que es perfectamente natural. Así que, ¡vamos a desmentir algunos de esos mitos!



MITO 1: **NO PUEDES HACER EJERCICIO DURANTE LA MENSTRUACIÓN.**

Este es un mito que muchas hemos escuchado, pero la realidad es que no solo puedes hacer ejercicio, sino que también es bueno para ti. Hacer ejercicio durante tu periodo puede ayudar a aliviar los cólicos y a mejorar tu estado de ánimo. Así que, si te sientes con energía, adelante, ponte esos tenis y sal a moverte.

MITO 2: **NO DEBES BAÑARTE DURANTE LA MENSTRUACIÓN.**

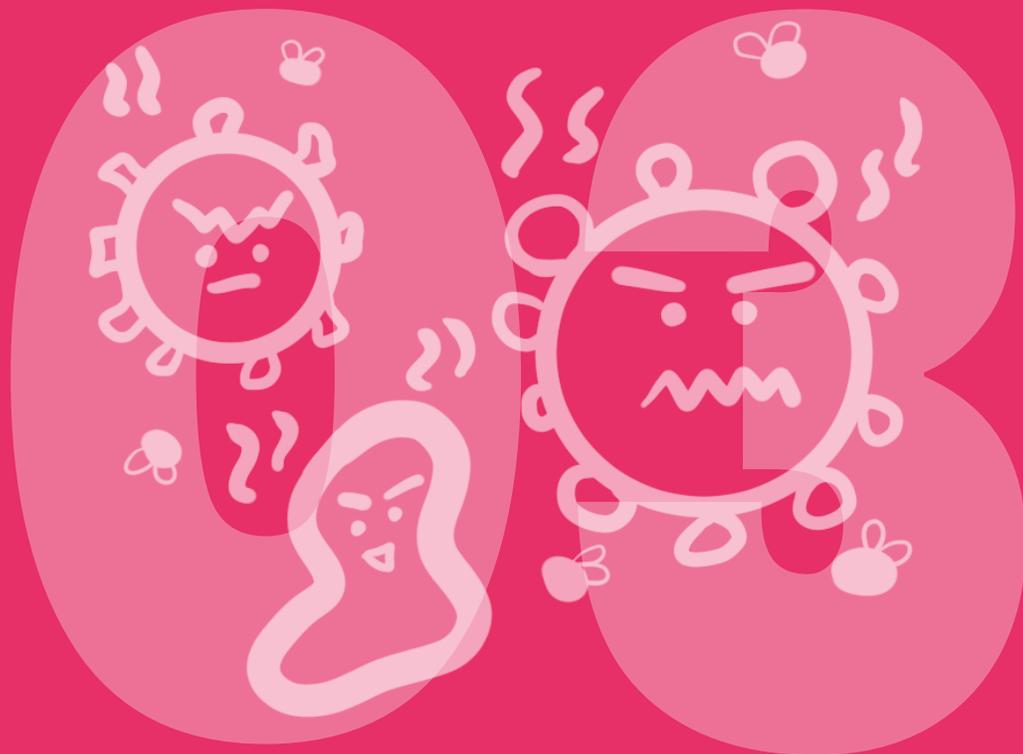
¡Mentira total! Bañarse durante la menstruación es no solo seguro, sino también recomendable. Mantener una buena higiene es clave para sentirte cómoda y fresca. No hay nada en el agua que haga que tu periodo sea peor o más doloroso. De hecho, una ducha calentita puede ayudarte a relajar los músculos y sentirte mejor.





ÓN

Desmitificando la Menstruación: Mitos y Realidades que Todos Debemos Conocer



MITO 3:

LA MENSTRUACIÓN ES ALGO SUCIO O IMPURO.

Este mito es uno de los más dañinos y, lamentablemente, sigue presente en muchas culturas. La menstruación es un proceso biológico completamente natural. No tiene nada de sucio o impuro; simplemente es una señal de que tu cuerpo está funcionando como debería. No hay ninguna razón para sentirte avergonzada o incómoda por algo tan normal.

Desmitificando la Menstruación: Mitos y Realidades que Todos Debemos Conocer

MITO 4:

LAS MUJERES NO DEBEN COCINAR DURANTE LA MENSTRUACIÓN.

Este es un mito bastante raro, pero aún se escucha en algunos lugares. La idea de que la menstruación afecta tu capacidad para cocinar o que los alimentos preparados por una persona menstruante son de alguna manera diferentes no tiene ninguna base científica. Puedes seguir cocinando y disfrutando de la comida sin ningún problema.



MITO 5:

NO PUEDES QUEDAR EMBARAZADA SI TIENES RELACIONES SEXUALES DURANTE LA MENSTRUACIÓN.

Este mito puede llevar a confusiones graves. Aunque es menos probable, sí es posible quedar embarazada si tienes relaciones sexuales durante la menstruación, especialmente si tu ciclo es corto. El esperma puede sobrevivir varios días dentro del cuerpo, así que, si ovulas poco después de tu periodo, podrías quedar embarazada. Es mejor no confiar en este mito y usar protección si no quieres un embarazo.



MITO 6: EL CICLO MENSTRUAL DEBE DURAR EXACTAMENTE 28 DÍAS.

Aunque 28 días es lo que se considera “promedio”, la realidad es que cada cuerpo es diferente. Un ciclo menstrual puede durar entre 21 y 35 días y seguir siendo completamente normal. Así que, si tu ciclo no es de 28 días exactos, no te preocupes, lo importante es conocer lo que es normal para ti. No tiene que venir el mismo día cada mes.



En resumen, estos mitos sobre la menstruación son solo eso: mitos. La ciencia ha desmentido estas creencias y es importante que lo sepamos para poder cuidarnos mejor y vivir sin complejos o preocupaciones innecesarias. La menstruación es solo una parte natural de la vida, nada más, nada menos. ¡Así que abracémosla como parte de lo que somos!



LABERINTO

Escanea el código QR y ayuda a Hongui a encontrar su camino. ¡Buena suerte!



Mi cuerpo cambia

02

MI CUERPO CAMBIA:

Capítulo 2:

Conociendo mi cuerpo

La pubertad es esa etapa en la que tu cuerpo empieza a cambiar y a prepararse para ser adulto y no solo se trata de la menstruación. Hay un montón de cosas que empiezan a suceder al mismo tiempo, y es completamente normal que te sientas un poco confundida o sorprendida por todo lo que ocurre. Vamos a desglosarlo de forma sencilla y sin complicaciones.

1. CRECIMIENTO EN TODO EL CUERPO:

Prepárate para estirarte. Durante la pubertad, tu cuerpo pasa por lo que se llama un “estirón”, donde puedes crecer varios centímetros en un corto periodo de tiempo. De repente, puedes darte cuenta de que eres más alta que antes, también notarás que tus manos, pies, y hasta tu cara pueden cambiar de forma. Este crecimiento es parte del proceso.

2. PECHOS EN DESARROLLO:

Uno de los cambios más visibles es el desarrollo de los senos. Puede que al principio sientas un pequeño bulto debajo de los pezones, y aunque esto pueda asustarte un poco, es completamente normal. Con el tiempo, los senos van a crecer y tomar su forma definitiva. Recuerda que cada cuerpo es diferente, y los senos pueden crecer a ritmos distintos y tener tamaños diferentes.

3. VELLO POR AQUÍ Y POR ALLÁ:

El vello corporal también hace su aparición en la pubertad. Comenzarás a notar vello en las axilas, en las piernas, y alrededor de la zona púbica. Al principio, puede ser suave y fino, pero con el tiempo se vuelve más grueso y oscuro. También puede que notes un poco de vello en la cara, especialmente alrededor de las cejas o el labio superior, pero nada de qué preocuparse.

¿SABÍAS QUE?

FSH Y LH: LAS HORMONAS DE LA ORGANIZACIÓN:

La hormona folículo-estimulante (FSH) y la hormona luteinizante (LH) son como los organizadores del evento. La FSH les dice a los ovarios que empiecen a madurar los óvulos, mientras que la LH es la que finalmente desencadena la ovulación, liberando el óvulo del ovario. Sin estas hormonas, los ovarios no sabrían qué hacer ni cuándo hacerlo.



La pubertad es como un viaje en montaña rusa con altos y bajos, pero todos estos cambios son una señal de que tu cuerpo está creciendo y funcionando como debería. Así que no te preocupes si todo parece un poco loco a veces; es solo tu cuerpo encontrando su camino hacia la adultez. ¡Y lo estás haciendo genial!

4. CAMBIOS EN LA PIEL:

Ah, la piel. Durante la pubertad, las glándulas de la piel empiezan a producir más aceite, lo que puede llevar a la aparición de granos o acné. Esto es súper común y le pasa a casi todo el mundo. No te frustres si te sale un grano justo antes de un evento importante, porque hay formas de manejarlo, como lavar tu cara regularmente y usar productos específicos para tu tipo de piel. Y recuerda, esto es solo una fase.

5. SUDOR Y OLORES:

Con la pubertad también llega el aumento de sudor y, sí, a veces un poco de olor corporal. Esto ocurre porque las glándulas sudoríparas se vuelven más activas, especialmente en las axilas. Para mantenerte fresca, es útil empezar a usar desodorante y asegurarte de que te duchas regularmente, especialmente después de hacer ejercicio.

6. CAMBIOS EN LA VOZ:

Aunque este cambio es más notorio en los chicos, en las chicas también puede suceder que la voz cambie un poco. Puede volverse un poco más grave o más rica en tonos. Es un cambio sutil, pero forma parte del proceso de maduración.

7. CAMBIOS EMOCIONALES:

Por último, pero no menos importante, la pubertad no solo afecta tu cuerpo, también juega un poco con tus emociones. Puede que te sientas más sensible, o que tus emociones cambien rápidamente de alegría a tristeza sin una razón clara. Esto se debe a las hormonas



**“NO ES ALGO QUE
ESCONDER, ES
ALGO QUE
ENTENDER.”**

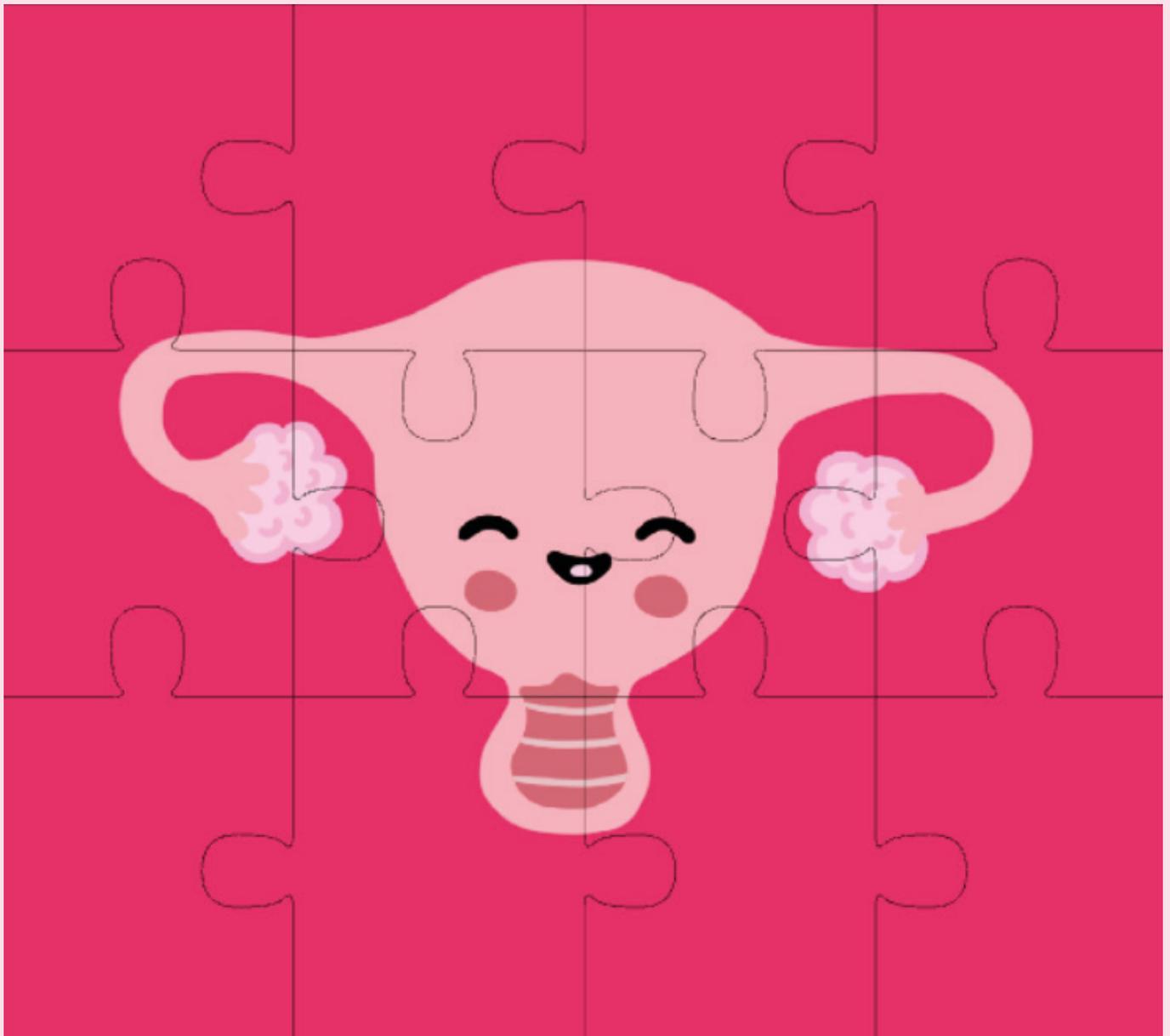




ROMPECABEZAS

Ingresa al siguiente link y ayuda a Hongui a armar el rompezabezas.

<https://puzzle-maker.online/jigsaw-puzzle-e0h617-ciclo-menstrual?lang=es>



El rompecabezas tiene que verse de esta manera.

Órganos reproductivos femeninos:

El ciclo menstrual involucra a varios órganos que trabajan en equipo para que todo funcione correctamente. Aquí te los menciono de manera sencilla:

1. ÚTERO:

El útero es el protagonista principal. Es un órgano en forma de pera donde se prepara una "cama" de tejido cada mes por si acaso llega un embarazo. Si no hay embarazo, este tejido se desprende y sale del cuerpo en forma de menstruación.

3. TROMPAS DE FALOPIO:

Las trompas de Falopio son dos conductos que conectan los ovarios con el útero. Cuando un ovario libera un óvulo, este viaja por una de las trompas hacia el útero. Es en este viaje donde puede encontrarse con un espermatozoide y ser fertilizado.

5. HIPOTÁLAMO Y GLÁNDULA PITUITARIA:

Aunque están en el cerebro, estos dos juegan un papel clave en el ciclo menstrual. El hipotálamo envía señales a la glándula pituitaria, que a su vez libera hormonas que regulan todo el ciclo, diciéndole a los ovarios cuándo liberar un óvulo y al útero cuándo prepararse.

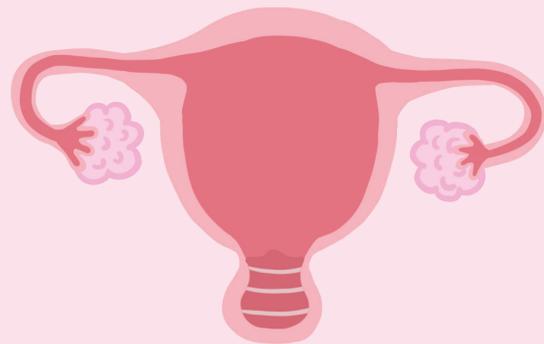
Estos órganos trabajan juntos cada mes para que el ciclo menstrual ocurra. Cada uno tiene su papel, y todos son esenciales para que todo fluya como debe.

2. OVARIOS:

Tienes dos ovarios, uno a cada lado del útero. Son como dos pequeñas bolsas que almacenan los óvulos. Cada mes, uno de ellos libera un óvulo durante la ovulación, como parte del ciclo menstrual.

4. VAGINA:

La vagina es el canal que conecta el exterior del cuerpo con el útero. Durante la menstruación, es por donde sale el flujo menstrual. También es el canal de nacimiento cuando hay un parto.





SOPA DE LETRAS



Ayuda a Hongui a encontrar palabras alusivas a la menstruación.
¡Buena suerte!

R	K	K	T	O	V	U	L	A	C	I	Ó	N	B
B	F	A	S	E	N	S	A	N	G	R	E	X	A
W	H	I	F	E	R	T	I	L	I	D	A	D	L
V	I	X	V	P	T	V	F	L	U	J	O	R	M
C	D	O	L	O	R	H	O	V	A	R	I	O	S
X	M	X	C	I	C	L	O	E	O	X	P	P	O
N	A	U	P	T	E	D	F	G	K	D	X	Y	M
X	J	Z	M	L	E	M	B	A	R	A	Z	O	O
B	H	M	D	Q	Y	R	E	G	L	A	F	G	F
H	O	R	M	O	N	A	S	T	M	O	C	O	H
R	M	S	M	E	N	O	P	A	U	S	I	A	X
A	M	G	Y	S	Ú	T	E	R	O	P	H	C	N
V	A	K	H	C	A	L	E	N	D	A	R	I	O
T	M	E	N	S	T	R	U	A	L	E	P	Q	G

1. Calendario
2. Ciclo
3. Dolor
4. Embarazo
5. Fase
6. Fertilidad
7. Flujo
8. Hormonas
9. Menopausia
10. Menstrual
11. Moco
12. Ovarios
13. Ovulación
14. Regla
15. Sangre
16. Útero

Cuidando mi cuerpo durante la menstruación

03

Capítulo 3:

El proceso del cambio

PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL

Hoy en día, tenemos varias opciones para manejar la menstruación desde toallas sanitarias hasta tampones y copas menstruales. Aquí te cuento sobre la opción más común: toallas sanitarias para que puedas elegir la que mejor te acomode y saber cómo usarlas sin problemas.

Toallas Sanitarias: La Opción Clásica

Son como almohadillas que se colocan en la ropa interior para absorber el flujo menstrual. Vienen en diferentes tamaños y grosores, desde las más delgadas para los días de poco flujo, hasta las nocturnas para mayor absorción mientras duermes.

¿Cómo usarlas?

Es sencillo. Solo despegas el papel que cubre el adhesivo de la toalla y colócala en el centro de tu ropa interior. Si tiene "alas", dóblalas alrededor de los bordes para que la toalla se mantenga en su lugar. Cambie la toalla cada 4-6 horas, dependiendo de la intensidad del flujo, para evitar incomodidades o malos olores. Es una opción fácil y no requiere mucha práctica, ideal si apenas estás comenzando con la menstruación.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación juega un papel importante en cómo te sientes durante la menstruación. Los cambios hormonales que ocurren en esta etapa pueden afectar tus niveles de energía, tu estado de ánimo e incluso tus antojos. Aquí te cuento de forma sencilla cómo una dieta equilibrada puede ayudarte a sobrellevar esos días de la mejor manera

1. Más Energía con Carbohidratos Complejos y Proteínas
Durante la menstruación, muchas veces nos sentimos más cansadas o sin energía. Para combatir esto, es útil incluir carbohidratos complejos, como avena, arroz integral o pan de grano entero, en tus comidas. Estos alimentos te dan energía de manera gradual, evitando esos bajos que te dejan sin fuerzas. También es buena idea consumir proteínas, como huevos, pescado, nueces y yogur, que ayudan a estabilizar el azúcar en la sangre y te mantienen satisfecha por más tiempo.

La Aventura de crecer

ENCUENTRA LA PAREJA

Memoriza todas las cartas y adivina la posición de cada pareja. ¡Házlo lo más rápido posible y registra tu mejor marca!

EMPEZAR

ENCUENTRA LA PAREJA



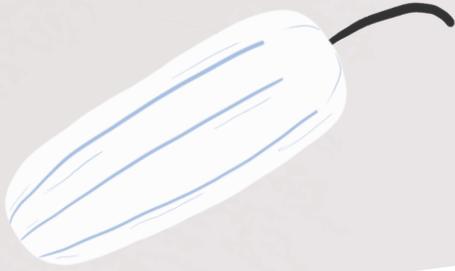
<https://view.genially.com/674779731c93c68d77937c18/interactive-content-encuentra-la-pareja>

Ingresa al siguiente link y ayuda a Hongui a encontrar la pareja de imágenes

Miami 

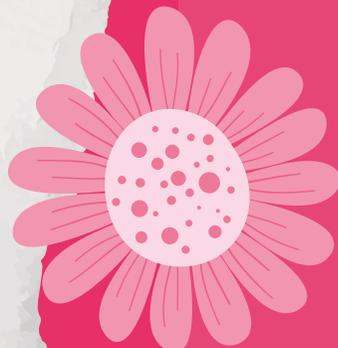
¿Crees que estamos ayudando a nuestras amiguitas a comprender la menstruación?

Por supuesto. Espero que también lo estén disfrutando tanto como nosotras disfrutamos ayudándolas.



La menstruación no es un tabú

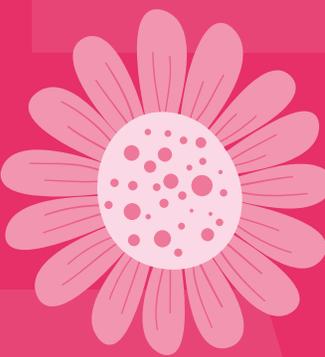
es una señal de salud y fortaleza





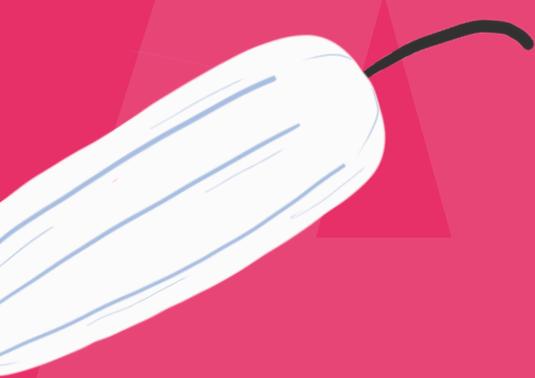
2. Evita los Azúcares y Comidas Procesadas:

Es muy común tener antojos de dulce en estos días, pero los azúcares y las comidas muy procesadas pueden hacerte sentir peor a largo plazo. Si bien una galleta o un poco de chocolate no son malos de vez en cuando, consumir demasiados azúcares puede aumentar la inflamación y hacer que los cólicos y la obesidad se sientan más intensos. En lugar de esos snacks azucarados, opta por frutas como fresas o manzanas, que también satisfacen el antojo dulce, pero sin afectar tanto tu cuerpo.



3. Alimentos Ricos en Hierro: Combatiendo el Cansancio:

Durante el periodo menstrual, el cuerpo pierde algo de hierro, lo que es importante para evitar sentirte demasiado cansada. Incluir alimentos ricos en hierro como las espinacas, lentejas, carne roja o frijoles puede ayudar a compensar esa pérdida y mejorar tus niveles de energía. Además, combinar estos alimentos con algo rico en vitamina C (como un poco de jugo de limón o una mandarina) ayuda a que tu cuerpo absorba mejor el hierro.



4. Mantente Hidratada para Combatir la Hinchazón:

Beber agua es clave durante la menstruación, aunque suene contradictorio cuando ya te sientes hinchada. Mantenerte hidratada realmente ayuda a reducir la hinchazón, ya que ayuda a tu cuerpo a eliminar el exceso de sal que puede hacerte sentir más inflamada. Además, una buena hidratación puede reducir los dolores de cabeza y mejorar tu digestión en estos días.

EJERCICIO Y DESCANSO

Cuando llega la menstruación, muchas veces lo último que queremos hacer es movernos, y menos aún pensar en dormir bien cuando los cólicos y el malestar nos incomodan. Pero, aunque no lo creas, el ejercicio y el descanso pueden ser grandes aliados para sentirte mejor durante estos días. Aquí te explico cómo cada uno ayuda.

1. Ejercicio: Energía y Alivio Natural

Aunque suene contradictorio, hacer ejercicio ligero puede ayudar a reducir el dolor menstrual. Al mover el cuerpo, liberas endorfinas, que son como "analgésicos" naturales y ayudan a reducir la sensación de dolor. No necesitas hacer una rutina intensa; Actividades suaves como caminar, estiramientos o incluso yoga pueden hacer maravillas. Este tipo de ejercicio ligero también mejora la circulación y ayuda a reducir la insuficiencia y la pesadez que muchos sentimos en esos días.

Si te animas, intenta hacer una caminata corta o algunos ejercicios de estiramiento. Esos pequeños movimientos también pueden mejorar tu estado de ánimo, ya que el ejercicio ayuda a reducir el estrés y la ansiedad que a veces se intensifican con el ciclo menstrual.

2. Descanso: El secreto para recuperarte

Dormir bien es esencial para que tu cuerpo se recupere y maneje mejor los cambios hormonales. Durante la menstruación, es normal sentirse más cansada, así que darle prioridad al descanso te permitirá enfrentarte a estos días con más energía. Dormir lo suficiente también ayuda a reducir la irritabilidad y el dolor, ya que mientras dormimos, nuestro cuerpo trabaja para reducir la inflamación y el malestar.

Intenta crear una rutina de sueño: apaga las pantallas un rato antes de dormir y relájate con un baño caliente, leyendo algo tranquilo o un té de manzanilla para que te ayude a relajarte. Y si los cólicos son intensos, una almohadilla térmica en el abdomen o una postura cómoda pueden ayudarle a dormir mejor.

Además, el descanso puede reducir los dolores de cabeza y mejorar tu digestión en estos días.

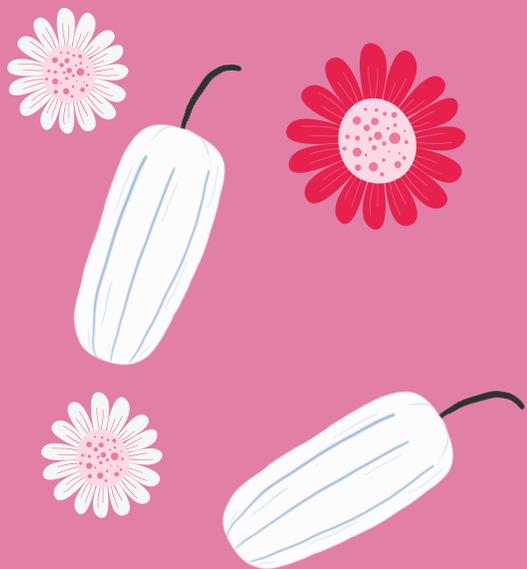
¿SABÍAS
QUE?

CAMBIOS EN EL HUMOR Y MÁS:

Debido a estos cambios hormonales, es normal que notes variaciones en tu humor, energía y apetito durante el ciclo. Las hormonas influyen en cómo te sientes, lo que es parte del ajuste natural que tu cuerpo hace cada mes.



**TOALLA
SANITARIA
TOALLA**



**TOALLA
SANITARIA
TOALLA**

Es hora de hablar con orgullo

de lo que siempre se ha silenciado

Emociones y menstruación

04

Capítulo 4:

Emociones y menstruación

Es totalmente normal sentir que tus emociones están en montaña rusa durante la menstruación. Los cambios hormonales pueden hacer que te sientas sensible, irritada, o que te emociones con facilidad. A veces puedes estar feliz y, al rato, sentirte triste sin razón aparente. No estás sola en esto, ¡es algo que muchas personas experimentan cada mes!

Es importante saber que estos cambios de humor no definen quién eres. Simplemente son reacciones naturales de tu cuerpo a las fluctuaciones hormonales y, aunque pueden ser incómodas, hay maneras de sobrellevarlos sin que se conviertan en una pesadilla.



**¡Hola de nuevo, amiguita!
Estoy aquí para ayudarte y
te daré algunos consejos
prácticos para lidiar con esos
cambios de ánimo:**

Ella es Lupita y está experimentando cambios en su cuerpo y por eso se siente un poco mal, pero la ayudaremos dándole consejos para aliviar su tristeza.



Tómate un Respiro

Si notas que empiezas a sentirte molesta o triste, trata de hacer una pausa. Respira profundo y recuerda que ese sentimiento puede que pase en unos minutos. A veces, solo con tomarte unos momentos para ti misma, puedes volver a sentirte más equilibrada.

02

Alimentate e hidrátate bien

Aunque suene básico, comer bien y mantenerte hidratada puede hacer una gran diferencia. Los antojos son comunes, pero intenta equilibrar esos gustitos con frutas, verduras y agua para sentirte más estable.

04

01

Haz algo que disfrutes

Los días de menstruación son ideales para consentirte un poco. Puedes ver una serie que te guste, salir a caminar o escuchar música relajante. Hacer cosas que disfrutes puede cambiar tu estado de ánimo y ayudarte a sentirte mejor.

03

Ejercicio Suave

Como mencionamos antes, el ejercicio ligero ayuda a liberar endorfinas, que mejoran el ánimo. No necesitas hacer una rutina intensa; Algo sencillo como una caminata puede hacerte sentir más tranquila.

Cuidando mi cuerpo durante la menstruación

No hay nada de malo en compartir tus emociones con alguien de confianza. Hablar con amigas, familiares o cualquier persona que te entienda puede ser súper reconfortante. A veces, solo decir en voz alta lo que sientes ayuda a que esa emoción pierda un poco de fuerza. Además, es probable que otras personas hayan pasado por lo mismo y te puedan dar su propio consejo o apoyo. Recuerda que no tienes que cargar con todo sola. A veces pensamos que nuestros sentimientos son “tontos” o que los demás no los entenderán, pero abrirte con alguien puede ser justo lo que necesitas para sentirte mejor.

¿SABÍAS QUE?

ESTRÓGENO Y PROGESTERONA: LOS PRINCIPALES ACTORES

Durante el ciclo menstrual, dos hormonas principales están en acción: el estrógeno y la progesterona. El estrógeno es la que empieza el proceso, preparando el útero para recibir un posible óvulo fertilizado. Es como el director de una película, dando la señal para que todo comience. La progesterona entra en escena después de la ovulación, ayudando a mantener el útero listo y en calma, en caso de que el óvulo haya sido fertilizado. Si no es así, la progesterona baja y da la señal para que comience el sangrado menstrual.





¡Hola, amiguitas!
En este espacio compartiremos algunas experiencias que han tenido otras niñas como tú. De esta forma te darás cuenta de que a todas nos puede pasar en lugares o de las maneras menos esperadas.

Una manchita en clase de matemáticas

Carolina tenía 11 años y estaba en su clase favorita, matemáticas. Todo iba bien hasta que sintió algo extraño en su ropa interior. No le prestó mucha atención, pensando que era sudor por el calor de la tarde. Sin embargo, cuando la profesora la llamó para resolver un problema en la pizarra, notó que sus compañeras la miraban raro. Al regresar a su asiento, su mejor amiga, Ana, le susurró:

—Caro, creo que te manchaste el uniforme.

Carolina sintió que el mundo se detenía. No sabía qué hacer. Ana, calmada, la llevó con la profesora, quien le explicó que había llegado su primera menstruación. Le prestaron un suéter para cubrirse y su mamá llegó con una muda de ropa. Esa tarde, su mamá le enseñó cómo usar toallas sanitarias y juntas celebraron este cambio con su postre favorito.



El susto en la cancha de fútbol

Valeria siempre amó jugar fútbol con los chicos del barrio. Una tarde, en medio de un partido, sintió un cólico fuerte, pero pensó que era hambre. Al llegar a casa, descubrió manchas rojas en sus pantalones cortos. Se asustó muchísimo y fue corriendo donde su hermana mayor, Andrea.

—¿Qué me pasa? ¡Estoy sangrando! —dijo Valeria, casi llorando.

Andrea sonrió y la abrazó.

—No te preocupes, Vale. Esto significa que estás creciendo. Es tu primera menstruación.

Esa noche, Andrea le explicó todo con paciencia, desde cómo usar toallas sanitarias hasta qué esperar en los próximos meses. Valeria se sintió aliviada y hasta un poco emocionada por esta nueva etapa.

La fiesta que casi se arruina

Sofía estaba emocionada porque iba a celebrar su cumpleaños número 12 con una piñata llena de dulces y un pastel enorme. Sin embargo, justo antes de la fiesta, notó manchas en su ropa interior. Pensó que algo malo le pasaba y fue donde su abuelita, quien la estaba ayudando a vestirse.

—¡Abuela, creo que me lastimé sin darme cuenta!

La abuela soltó una risita y le dijo:

—No, Sofi. No estás herida. ¡Te has convertido en señorita!

Con calma, le explicó qué era la menstruación y le dio una toalla sanitaria. Sofía estaba un poco incómoda, pero pronto olvidó el incidente al disfrutar de su fiesta. Esa noche, al abrir los regalos, encontró un pequeño paquete de su abuelita: una bolsita con toallas, calzones cómodos y un librito sobre la menstruación.



Un día de campo inolvidable

María Fernanda y su familia fueron a un picnic cerca del lago. Después de jugar y correr con sus primos, sintió algo raro en su cuerpo. Al ir al baño, descubrió que estaba sangrando. No sabía qué hacer, así que le contó a su prima mayor, Laura.

Laura la tranquilizó:

—No te preocupes, es tu primera regla. Es algo natural que nos pasa a todas.

Laura le prestó una toalla sanitaria y le enseñó cómo usarla. Durante el resto del picnic, Laura compartió sus propias experiencias y consejos. Al final del día, María Fernanda se sintió orgullosa de haber dado este gran paso.



Espero que las experiencias de estas 4 amiguitas te hayan ayudado a darte cuenta de que a todas nos puede pasar y quizás no estamos preparadas pero con amor y comprensión todo mejora.

Preguntas frecuentes

05

¿Puedo nadar durante la menstruación?

¡Claro que sí puedes nadar durante la menstruación! Aquí hay algunos puntos importantes que pueden ayudarte a sentirte más cómoda al hacerlo:

1. Usa productos adecuados

Tampones o copas menstruales: Son ideales para nadar porque se colocan internamente y no permiten que el flujo menstrual salga al agua. Si nunca has usado uno, practica antes de ir a nadar para sentirte más segura.

Trajes de baño absorbentes: Existen trajes de baño diseñados para la menstruación que tienen una capa absorbente y son reutilizables. Son una opción práctica y ecológica.

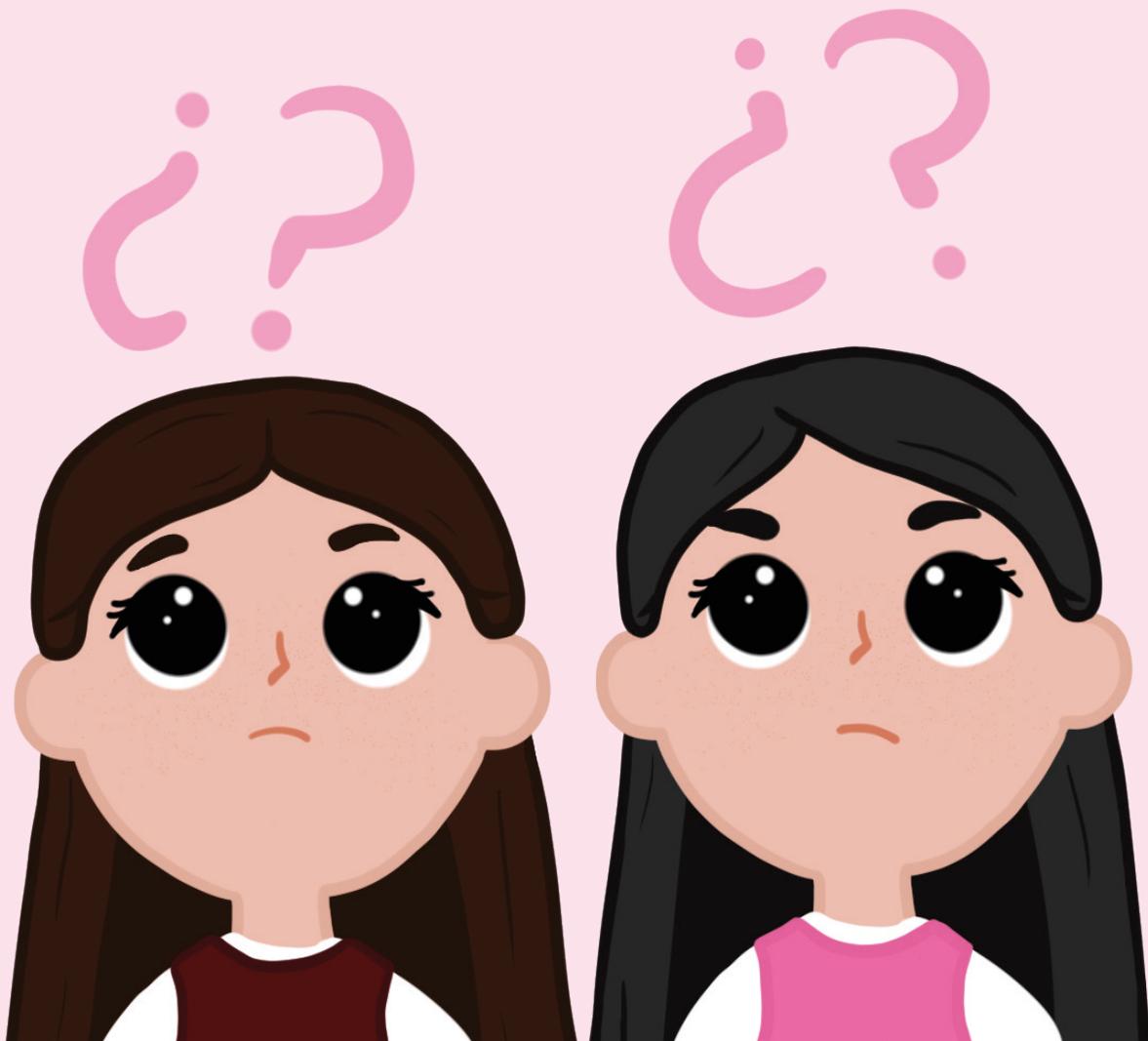
2. Qué esperar en el agua

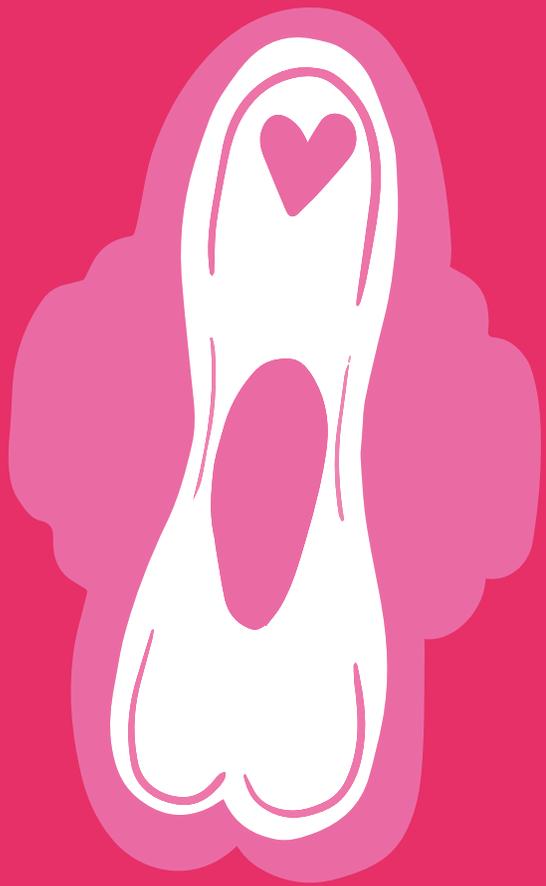
Cuando estás en el agua, la presión tiende a disminuir temporalmente el flujo menstrual, por lo que probablemente no notarás mucho sangrado mientras nadas. Sin embargo, esto no significa que el flujo se detenga por completo, así que es importante usar protección.

3. Higiene antes y después

Cambia el tampón o vacía tu copa menstrual antes de entrar al agua y nuevamente después de salir para evitar molestias o infecciones.

Si usas un tampón, asegúrate de colocarlo correctamente para que sea cómodo y no entre agua.





¿Qué pasa si no cambio la toalla a tiempo?

Olvidarse de cambiar la toalla sanitaria puede pasarle a cualquiera, especialmente si estás ocupada o es tu primera menstruación. Aquí te explico qué sucede y algunos consejos para mantener una buena higiene menstrual:

Mal olor: Una toalla sanitaria que se usa por mucho tiempo puede empezar a oler debido al contacto del flujo menstrual con el aire y las bacterias.

Incomodidad: La toalla puede sentirse húmeda o causar irritación en la piel, especialmente si tienes mucho flujo.

Riesgo de infecciones: Si la toalla se usa por demasiadas horas, puede aumentar la posibilidad de irritaciones o infecciones, aunque esto es poco común si ocurre

Lo ideal es cambiar la toalla sanitaria cada 4 a 6 horas, dependiendo de la cantidad de flujo. Si tienes flujo abundante, quizá necesites cambiarla más seguido.

Por la noche, puedes usar toallas nocturnas, que son más largas y absorbentes, pero también deberías cambiarla al despertar.

¿Cuándo debo hablar con un adulto sobre la menstruación?

Si tienes preguntas sobre qué esperar, cómo usar productos menstruales o cómo cuidar tu higiene. Es un buen momento para prepararte y sentirte segura antes de que llegue este cambio.

Si notas algo inusual en tu menstruación es muy abundante, dura más de lo normal, sientes dolor muy fuerte o te sientes débil.

Estas situaciones pueden ser normales al principio, pero siempre es mejor hablar con un adulto para que puedan ayudarte o llevarte al médico si es necesario.

¿Por qué es importante hablar con un adulto?

Te brinda seguridad: Los adultos tienen más experiencia y pueden darte consejos útiles.

Te ayuda a entender tu cuerpo: Hablar con alguien puede resolver dudas y deshacer miedos o mitos.

Construye confianza: Es una oportunidad para fortalecer tu relación con esa persona.

¿SABÍAS QUE?

MENSAJES Y RESPUESTAS:

Las hormonas trabajan enviando mensajes a través del cuerpo para coordinar todo el ciclo. Imagina que cada hormona es un mensajero que viaja desde el cerebro hasta los ovarios y el útero, diciendo qué hacer y cuándo hacerlo. Cuando todo está bien, el ciclo sigue su curso normal. Pero si hay algún problema, las hormonas ajustan sus mensajes para ayudar a que todo vuelva a estar en orden.

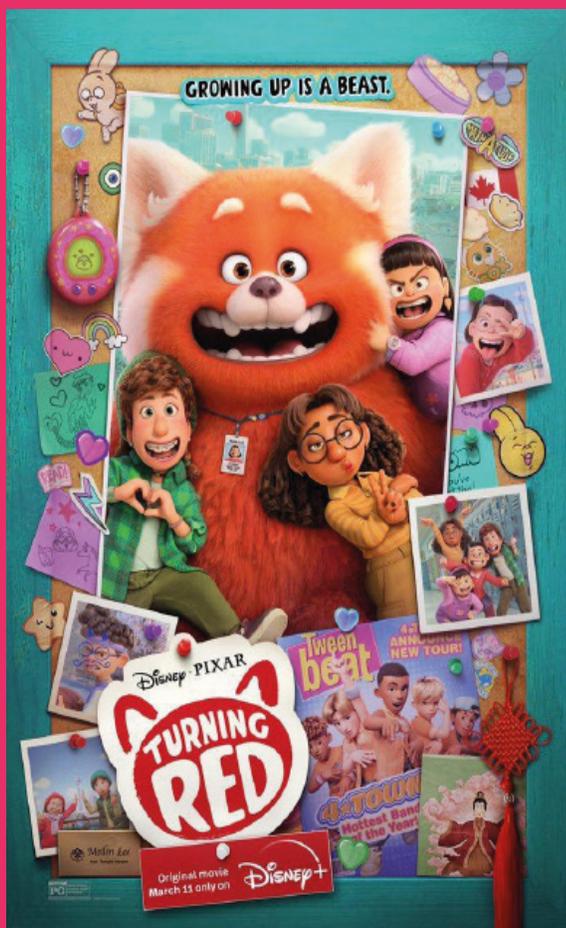


CALENDARIO MENSTRUAL

Día 1 / /  	Día 2 / /  	Día 3 / /  	Día 4 / /  	Día 5 / /  
Día 8 / /   Anticonceptivo #1 	Día 9 / /   Anticonceptivo #2 	Día 10 / /   Anticonceptivo #3 	Día 11 / /   Anticonceptivo #4 	Día 12 / /   Anticonceptivo #5 
Día 15 / /   Anticonceptivo #6 	Día 16 / /   Anticonceptivo #7 	Día 17 / /   Anticonceptivo #8 	Día 18 / /   Anticonceptivo #9 	Día 19 / /   Anticonceptivo #10 
Día 22 / /   Anticonceptivo #11 	Día 23 / /   Anticonceptivo #12 	Día 24 / /   Anticonceptivo #13 	Día 25 / /   Anticonceptivo #14 	Día 26 / /   Anticonceptivo #15 



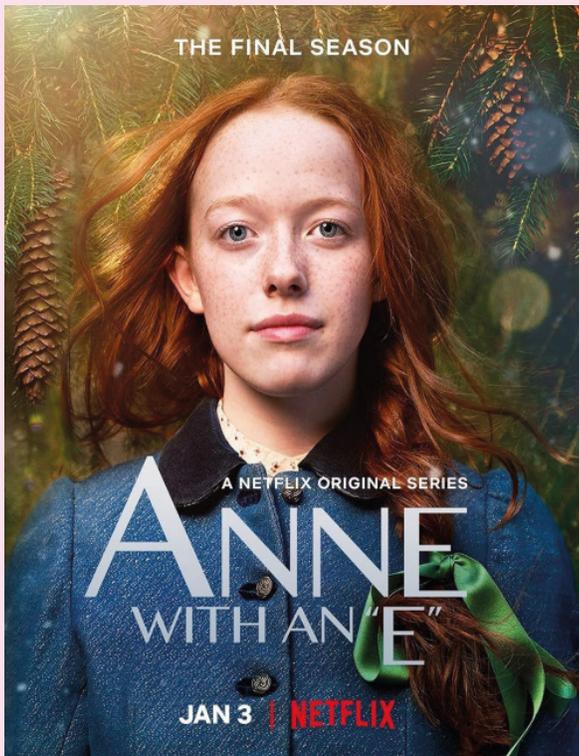
A continuación , te recomendaré libros, películas y algunas apps que te pueden ayudar a entender un poco mejor este proceso



RED

En "Red", de Disney y Pixar, se presenta a Mei Lee, una niña de 13 años segura de sí misma que se debate entre ser la hija obediente de su madre y el caos de la adolescencia. Su protectora, aunque un poco prepotente madre, Ming , nunca se separa de su hija, una desafortunada realidad para la adolescente. Y por si los cambios en sus intereses, relaciones y cuerpo no fueran suficientes, cada vez que se emociona demasiado (que es prácticamente SIEMPRE), ¡se "convierte" en un panda rojo gigante! Dirigida por la ganadora del Óscar® Domee Shi (corto de Pixar "Bao") y producida por Lindsey Collins.

Construye confianza: Es una oportunidad para fortalecer tu relación con esa persona. Habla sobre la menstruación y que felizmente es para niños, esta trata de la menarquía y los primeros retos sobre la llegada de esta.



ANNE WITH AN E

Se dice que es una de las series más transformadoras de nuestra época, Anne with an E, es la historia de cómo la protagonista pasa de la niñez a la adolescencia. En el primer capítulo nos encontramos con una situación especial, la llegada de la menarquia de Anne, es aquí donde podemos reconocer todos los tabúes de la época.

LA HISTORIA DE LA MENSTRUACIÓN

Un corto animado de Disney de 1946 que habla sobre la historia de la menstruación. Durante décadas se usó como material educativo para conocer sobre el tema. Este corto dura 10 minutos y nos habla del sistema reproductor femenino y de hecho derriba ciertos mitos de la época sobre qué se podía hacer estando menstruando. Propio de la época..., el lenguaje utilizado es bastante condescendiente.



Link del video:

https://www.youtube.com/watch?v=VYmkm_ozWvI



LA REGLA MOLA

Autoras: Anna Salvia Ribera y Cristina Torrón

Edad: De 9 a 14

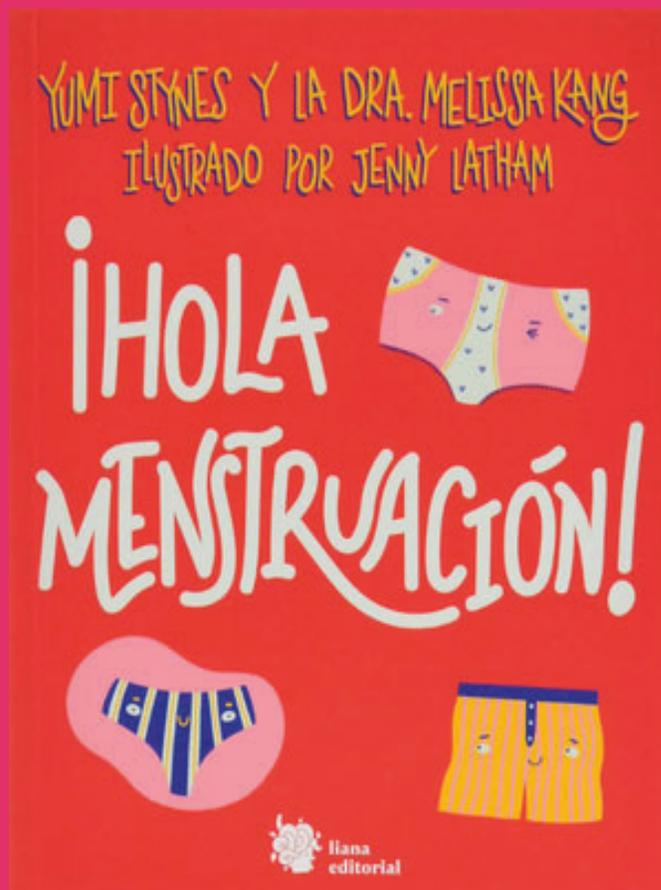
En un libro ilustrado que está pensado para una amplia franja de edades, Anna Salvia y Cristina Torrón explican el ciclo menstrual con información clara, completa y, sobre todo, de una forma que resulta muy fácil de leer. No solo responde a las preguntas que giran en torno a la menstruación como el ciclo femenino, la higiene o el dolor; sino que también nos brinda pautas para entender mejor el cuerpo desde lo emocional y conectar con él; escuchándolo y aceptándolo. Como las autoras dicen, la regla mola si sabes cómo funciona.

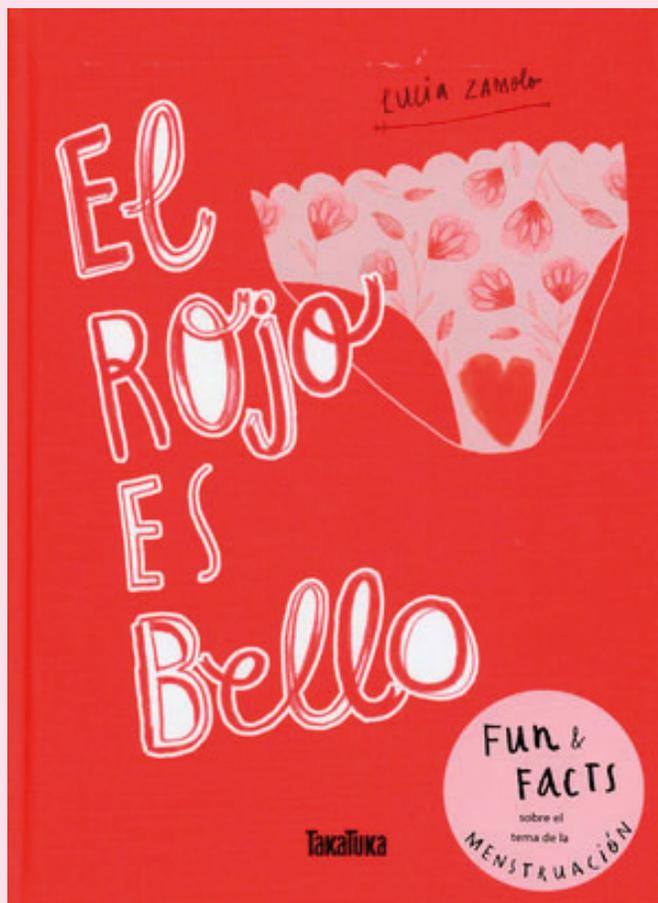
¡HOLA MENSTRUACIÓN!

Autoras: Yumi Stynes, Dra. Melissa Kang

Edad: De 10 a 14 años

Otro maravilloso libro ilustrado lleno de información imprescindible. Con una lectura amena, Stynes y Kang utilizan un lenguaje claro y conciso para contestar a todas las dudas que surgen a la hora de entender los cambios biológicos y los procesos de la pubertad, explicando todo con detalle. Además del enfoque médico, ofrece orientación a las lectoras para poder comunicarse abiertamente con sus padres y otros miembros de la familia. Plantea, incluso, el impacto hormonal y cómo repercute en la sexualidad, contestando, por ejemplo, a una pregunta común como es si puedes quedarte embarazada durante la menstruación.





EL ROJO ES BELLO

Autora: Lucía Zamolo

Edad: De 9 a 14

A medio camino entre diario personal, libro informativo y novela gráfica, con textos escritos a mano y anotaciones, Lucía Zamolo nos ofrece observaciones, desmitificaciones y datos acerca de la menstruación. Desde una comunicación original y divertida, busca naturalizar finalmente los tabúes de la regla, explicando lo que sucede a nivel corporal, y además, obsequiarnos con reflexiones, anécdotas y referencias históricas.

¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?

Autora: Anita Naik

Edad: +9

Una guía llena de consejos para atravesar los cambios corporales y las respuestas a todos los porqués. Abarca temas imprescindibles como la autoestima o cómo gestionar los cambios de humor y nos ofrece propuestas sencillas para explicar punto por punto las claves de la pubertad a las niñas.

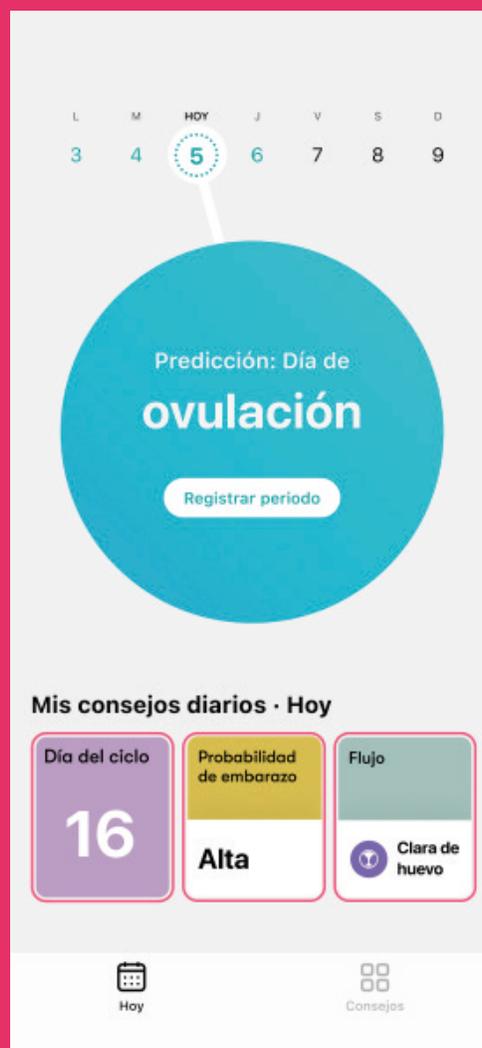




La mejor aplicación para el seguimiento del periodo y la ovulación

Entiende tus ciclos y siéntete lo mejor posible

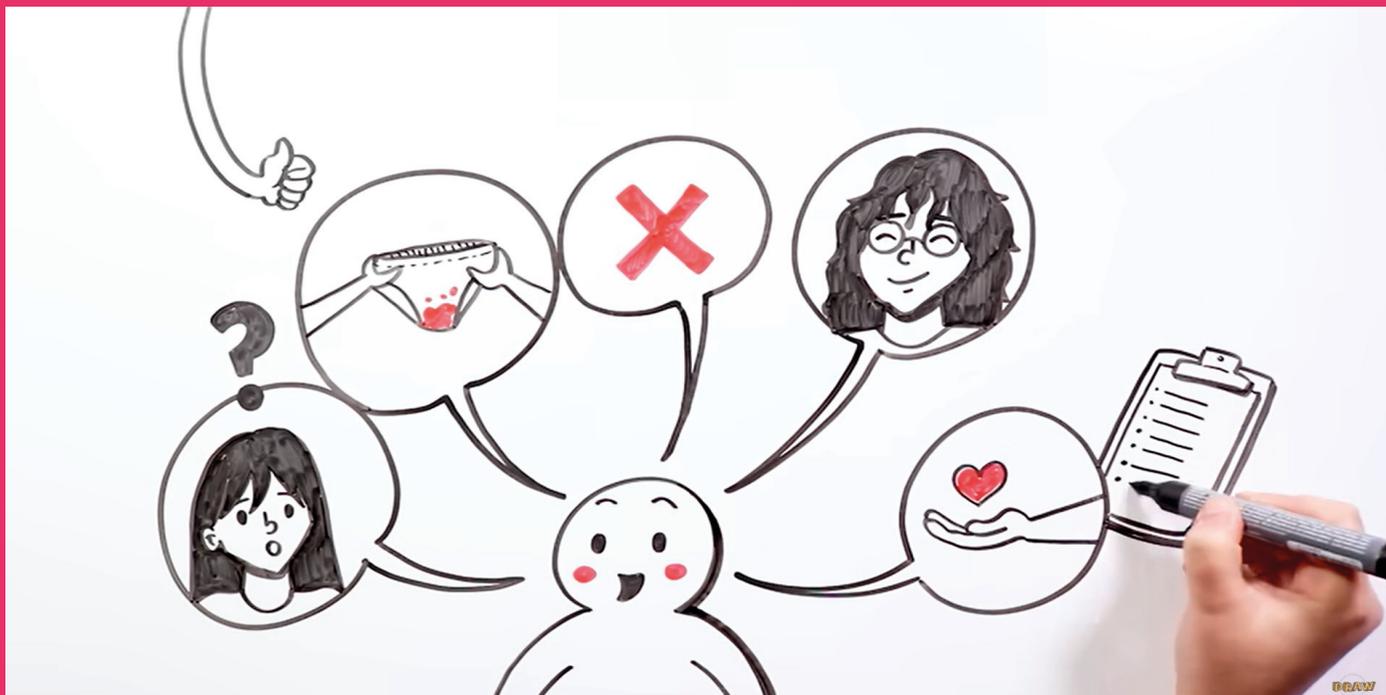
Si quieres saber más sobre tu cuerpo y cómo tu ciclo puede afectarte en todo, desde tu estado de ánimo hasta tus niveles de energía, calcular tu ciclo menstrual mediante un seguimiento de tus periodos y tu ovulación es un buen punto de partida.



Entiende tus ciclos y siéntete lo mejor posible
Si quieres saber más sobre tu cuerpo y cómo tu ciclo puede afectarte en todo, desde tu estado de ánimo hasta tus niveles de energía, calcular tu ciclo menstrual mediante un seguimiento de tus periodos y tu ovulación es un buen punto de partida.

A continuación te dejaremos un video explicativo sobre la menstruación.

<https://www.youtube.com/watch?v=EhKx4IjC3Q8>



Glosario de términos

Menstruación: También conocida como “el período”, es el sangrado que ocurre una vez al mes cuando el cuerpo de una niña o mujer elimina el revestimiento del útero.

Ciclo menstrual: El tiempo desde el primer día de una menstruación hasta el primer día de la siguiente. Generalmente dura entre 21 y 35 días.

Óvulo: Una pequeña célula que viaja desde los ovarios hacia el útero. Si no es fertilizado, el cuerpo lo elimina junto con el revestimiento del útero durante la menstruación.

Útero: Un órgano en forma de pera donde un bebé puede crecer si el óvulo es fertilizado.

Ovarios: Dos pequeños órganos que producen los óvulos y las hormonas necesarias para el ciclo menstrual.

Revestimiento del útero: Una capa especial dentro del útero que se engrosa cada mes para prepararse por si hay un embarazo. Si no lo hay, este revestimiento se elimina durante la menstruación.

Hormonas: Sustancias químicas del cuerpo que controlan el ciclo menstrual. Las principales son el estrógeno y la progesterona.

Calambres menstruales: Dolor o molestias en el abdomen que algunas niñas sienten durante su período.

Higiene menstrual: Los productos que se usan para mantenerse limpia durante la menstruación, como toallas sanitarias, tampones o copas menstruales.

Flujo menstrual: La cantidad de sangre que sale del cuerpo durante la menstruación. Puede ser ligera, moderada o abundante.

Premenstrual (PMS): Síntomas como cambios de humor, hinchazón o cansancio que algunas niñas sienten antes de que comience su período.

Ovulación: El momento en el ciclo menstrual cuando un óvulo sale del ovario. Esto ocurre aproximadamente a la mitad del ciclo.

Irregularidad: Cuando los períodos no ocurren siempre en el mismo intervalo de tiempo, algo normal al principio.

Manchado: Una pequeña cantidad de sangre que puede aparecer entre períodos.

Libro ilustrado sobre
Ciclo menstrual para
niñas



La Aventura de crecer

“Conocer tu ciclo menstrual es conocerte
a ti misma.”