

# Hablemos de la menstruación



“Hablemos de la Menstruación” es un material propiedad de Asociación COMUNICARES que puede usarse y distribuirse sin fines de lucro, siempre y cuando se brinden los créditos correspondientes.

Asociación COMUNICARES

 [www.comunicares.com](http://www.comunicares.com)

 [proyectos@comunicares.com](mailto:proyectos@comunicares.com)

 Teléfono: (502) 22779504

 WhastApp: (502) 40798313

Guatemala, Centroamérica

Primera edición, octubre 2019

Este manual pertenece a:

---

(escribe tu nombre)



Hola mi nombre es Ana y te contaré la historia sobre mi primera menstruación, período o regla.

Cuando tenía 11 años comencé a notar cambios en mi cuerpo, tales como:



Luego de estos cambios apareció mi primera menstruación, a la que se le conoce como menarquia.



## ¿Qué es la menstruación?

Una vez al mes, sale sangre del cuerpo de las mujeres a través de la vagina. Sé que esto suena extraño, pero ¡no te asustes!, es normal. A mí me sucede cada mes, pero la primera vez estuve muy nerviosa. Mi mamá me había explicado que menstruar es una señal de que mi cuerpo está cambiando y de que pronto iba a parecerse más al de una señorita que al de una niña.

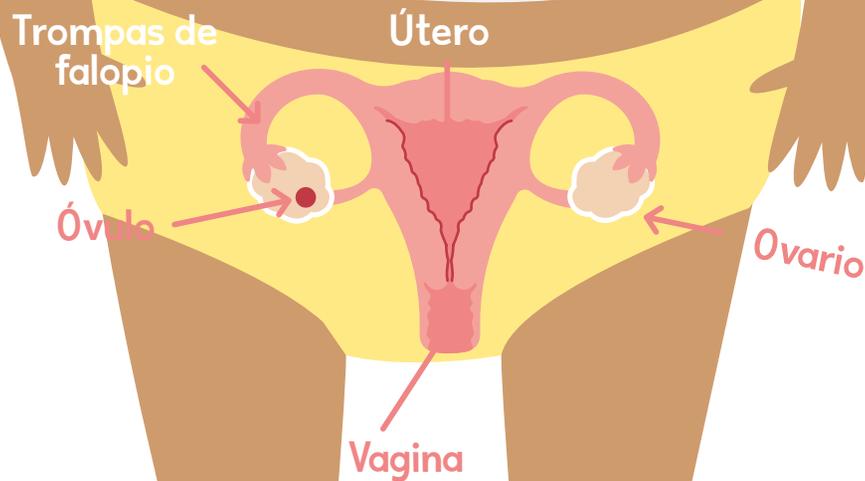
No hay una edad específica para que las niñas tengamos la primera menstruación, pero es normal que suceda entre los 10 y los 14 años. A mí me pasó a los 12, y aunque estaba informada sobre lo que me sucedería, no estaba preparada.

Ese día no tuve ningún dolor o síntoma que me indicara que la regla llegaría por primera vez, pero mi calzón sí se manchó con el sangrado. Por suerte mi maestra me acompañó, me explicó cómo colocarme correctamente una toalla sanitaria, y desde ese día mi menstruación llega cada 28 días y dura entre 3 y 5 días.

# ¿Cómo funciona mi cuerpo cuando menstrúo?

El cuerpo de las niñas y de las adolescentes cuenta con lo que se conoce como **el aparato reproductor femenino.**

Este aparato tiene las siguientes partes:



## **Trompas de Falopio:**

Son los canales o conductos que conectan a los ovarios con la matriz. A través de ellos viajan los óvulos.

## **Ovarios:**

Las mujeres tenemos dos ovarios, uno a cada lado de las trompas de Falopio. Aquí se producen los óvulos.

## **Óvulo:**

Célula femenina que viaja desde los ovarios hasta la matriz.

## **Útero o Matriz:**

Es el órgano que tenemos las mujeres que sirve para que crezcan los bebés. Después de su viaje por las trompas de Falopio, los óvulos llegan al útero o matriz en donde los espera un colchoncito de sangre, que es la que es expulsada de nuestro cuerpo cada mes. La menstruación tiene como fin expulsar un óvulo cada mes cuando esa célula no será útil para formar un bebé.

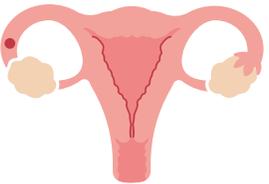
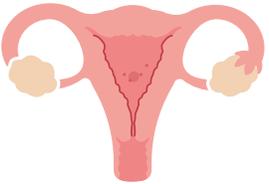
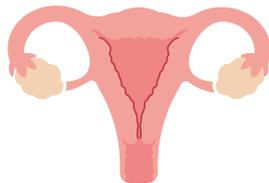
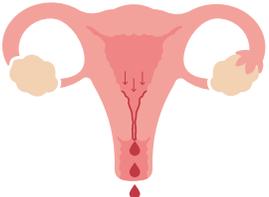
## **Vagina:**

Es el órgano femenino que conecta a la matriz con el exterior del cuerpo, y es a través de ella que sale el sangrado menstrual.

# ¿Qué es el proceso menstrual?

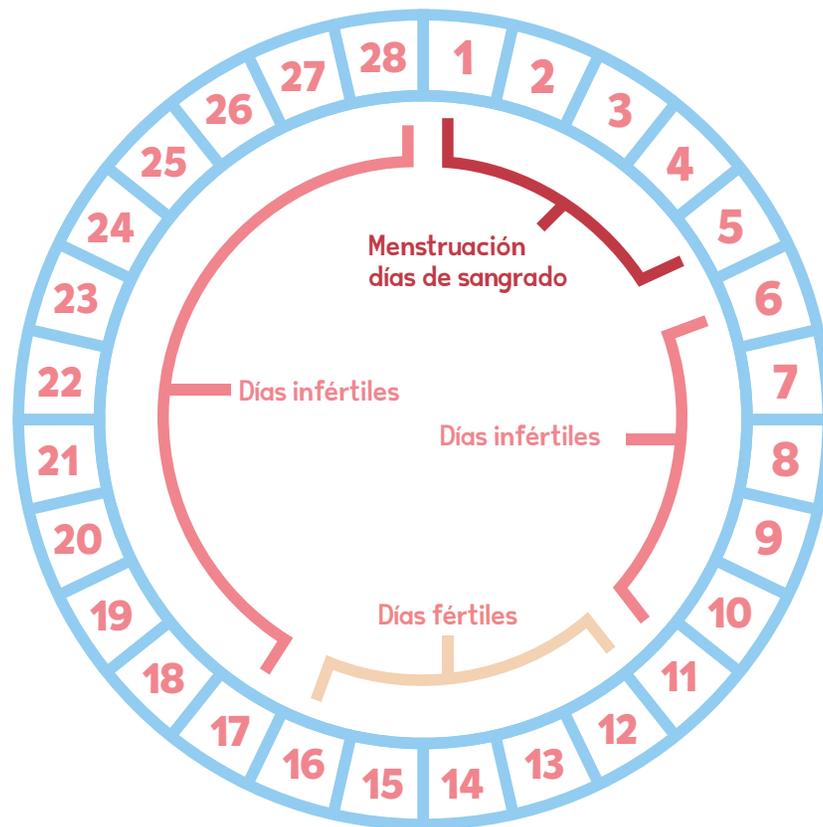
Las palabras “menstruación”, “menstruar”, o “menstrual” tienen su origen en la palabra “mes” o “ciclo”.

Se le llama así porque precisamente la menstruación sucede una vez al mes de la siguiente forma:

- 1** En el ovario nace un óvulo y llega a la matriz o útero a través de su recorrido por las trompas de Falopio.
- 2** En la matriz habrá un colchoncito de sangre o tejido que esperará el óvulo que podría convertirse en un bebé, pero cuando el óvulo no ha encontrado en el camino una célula masculina para ser fecundado, tiene que salir de nuestro cuerpo junto con la sangre, así que sale por la vagina durante 3 a 5 días, y a eso le llamamos: menstruación.
- 3** Esto pasa cada mes ya que generalmente los ovarios producen un solo óvulo mensual, es decir, un mes produce un óvulo tu ovario derecho y otro mes tu ovario izquierdo.
- 4** El endometrio baja como sangrado.



# Ciclo menstrual



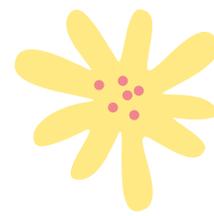
# ¿Qué debo saber sobre las toallas sanitarias?

Las toallas sanitarias son pequeñas toallas higiénicas que usamos durante la menstruación y protegen nuestra ropa interior para evitar que el sangrado nos manche.

Existen dos tipos de toallas sanitarias:

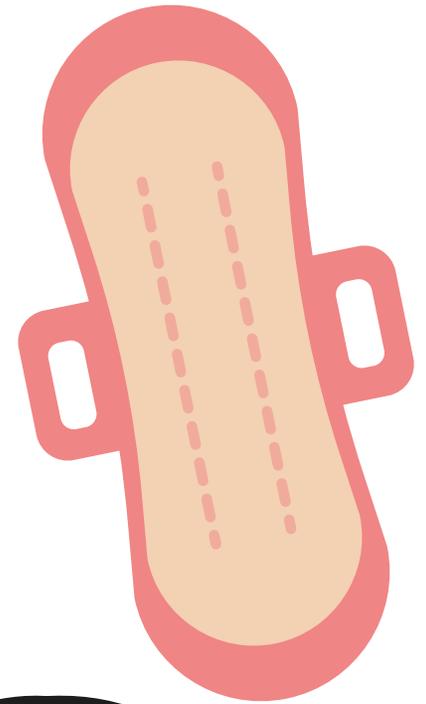
## Toalla sanitaria desechable:

Son fabricadas con algodón y nylon, tienen cintas adhesivas que se pegan a tu ropa interior y debes cambiarlas, al menos, tres veces por día.



## Toalla sanitaria de tela reusable:

Son de bajo costo y de menor daño al medio ambiente, debes lavarlas con agua y jabón y secarlas tras cada uso. También debes cambiarlas constantemente



# ¿Cómo usar una toalla sanitaria desechable?

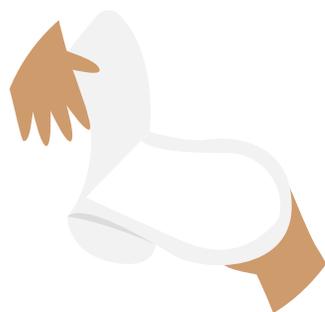
1



## Desenvuelve

Saca la toalla de la envoltura.

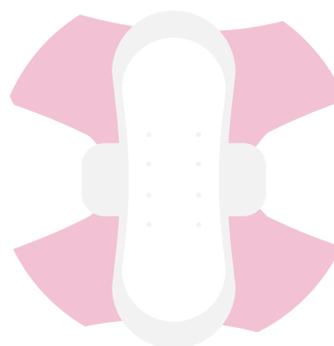
2



## Despega

Quita las cintas de papel a la toalla.

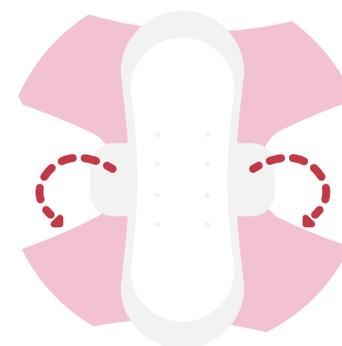
3



## Coloca

Pon la parte de la toalla que tiene pegamento sobre tu calzón.

4



## Pega

Voltea las alas de la toalla y pégalas en la parte de abajo de tu ropa interior.

5



## Cámbiala

Cuando ya esté muy manchada, y coloca una toalla nueva.

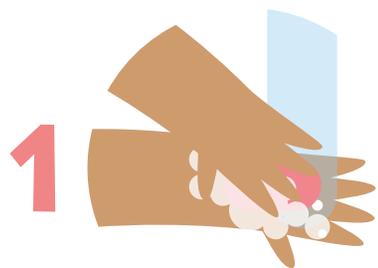
6



## Lava

Recuerda siempre lavar tus manos con agua y jabón.

# ¿Qué hago para cambiarme la toallita sanitaria desechable?



1

## Lava

Lava tus manos con agua y jabón antes de cambiar tu toalla sanitaria usada.



2

## Despega

Retírala de tu calzón con cuidado de no mancharte.

3



## Enrolla

Enróllala de la manera que el sangrado quede dentro del rollito.

4



## Envuelve

Envuelve ese rollito en un pedazo de papel higiénico.

5



## Deposita

Deposita la toalla usada enrollada en un bote de basura. Nunca la tires en el sanitario porque estas toallas no se deshacen con agua y puedes tapar el inodoro.

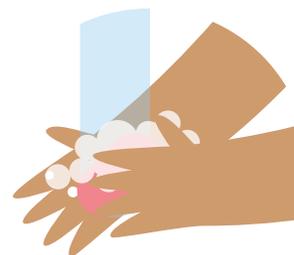
6



## Coloca

Coloca correctamente la toallita limpia en tu calzón.

7

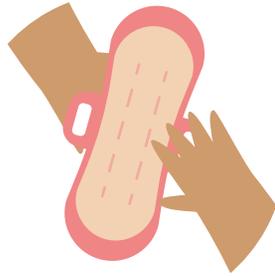


## Lava

Lava tus manos con agua y jabón al terminar de cambiarte.

# ¿Qué hago para cambiarme la toallita sanitaria reusable?

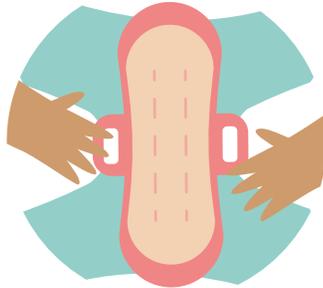
1



## Lleva

Lleva tus toallas reusables en una bolsita que solo utilices para esto.

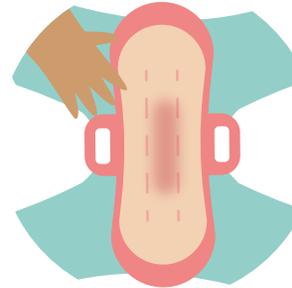
2



## Coloca

Coloca la toalla en tu calzón y asegúrate de colocar correctamente el velcro para que no se mueva.

3



## Cámbiala

Cuando ya esté muy manchada, cámbiala por una toalla limpia.

4



## Enrolla

Enrolla la toalla usada de la manera que el sangrado quede dentro del rollito.

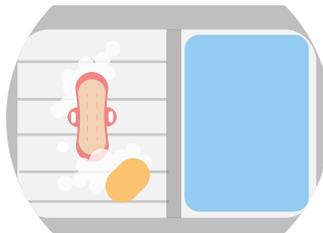
5



## Envuelve

Envuelve ese rollito en un pedazo de papel higiénico y guárdalo en una bolsita que uses solo para transportar toallitas usadas.

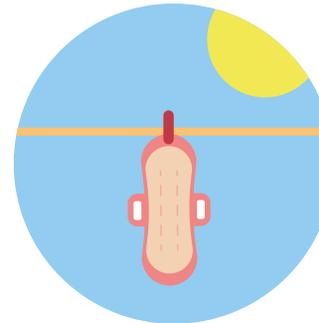
6



## Lava

Al llegar a tu casa lava con agua y jabón las toallas usadas y ponlas a secar como cualquier otra prenda de vestir.

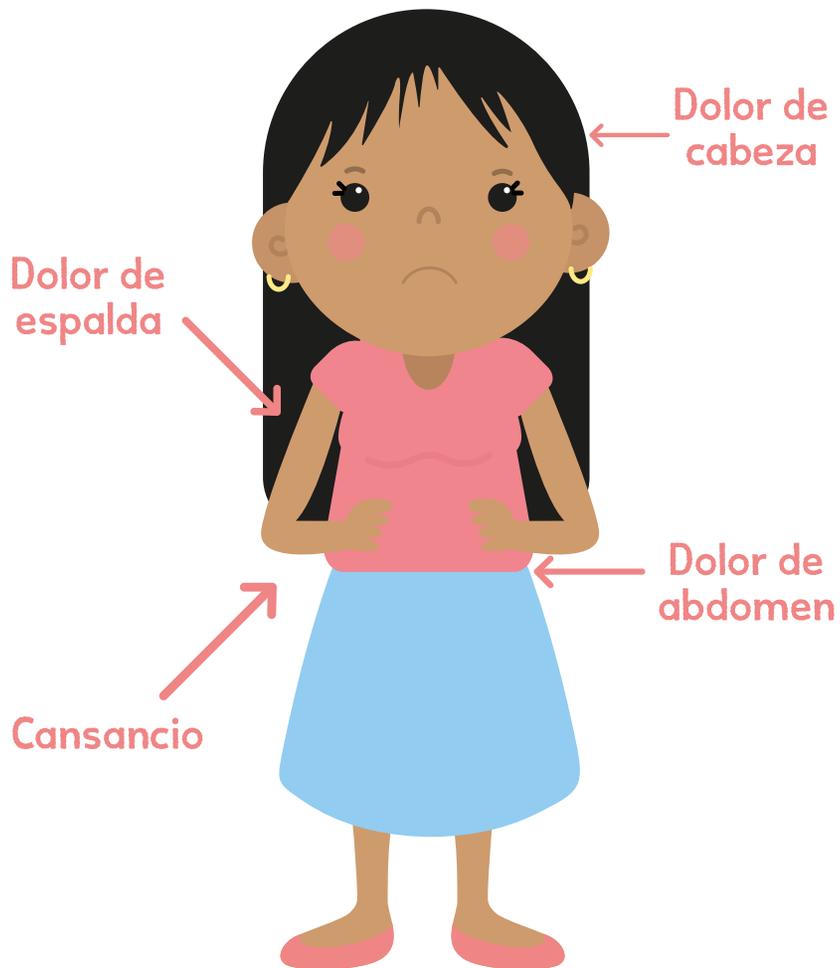
7



## Seca y guarda

Cuando estén secas guárdalas nuevamente en la bolsita de transporte.

# ¿Menstruar produce dolores?



Muchas niñas y adolescentes tienen síntomas menstruales durante el sangrado o días antes de que este salga; estos síntomas pueden ser:

- Dolor de abdomen
- Dolor de espalda
- Dolor de cabeza

A estos síntomas también se les conoce como **dolores menstruales**.

Algunas niñas o adolescentes también se sienten cansadas en este período.

Otro síntoma puede ser que cambie tu estado de ánimo, que te sientas triste, molesta o irritada sin una razón aparente.

Pero recuerda que la menstruación afecta nuestras hormonas femeninas y estos cambios pueden sucederte.

# ¿Cómo prevenir los dolores menstruales?

## Comida saludable:

Evita bebidas gaseosas, comidas grasosas o muy irritantes.



## Medicamento:

Nunca te auto mediques; las medicinas deben recetártelas en un servicio de salud. Si sientes dolores y no te han recetado ninguna medicina puedes tomar té de manzanilla.



## Agua:

Siempre bebe agua y mantente hidratada.



## Masajes:

Masajea suavemente tu abdomen para calmar el dolor, o coloca sobre él una bolsa con agua caliente. Pide ayuda a un adulto de confianza para evitar quemaduras.



## Ejercicio:

Camina, haz ejercicio moderado.aa Mantenerte activa puede ayudarte.



# ¿Mis actividades deben cambiar cuando estoy menstruando?

Las niñas y adolescentes debemos seguir con nuestras actividades normales durante los días que dura nuestra menstruación. Tener la menstruación no debe detener tus actividades diarias, puedes hacer deporte y divertirse jugando. La higiene es muy importante en estos días, así que báñate diariamente.

Una recomendación muy importante es que tengas un calendario en el que vayas anotando mes a mes, cuándo te viene la menstruación. Eso te permitirá ser más ordenada y preparar tus toallas sanitarias a tiempo.

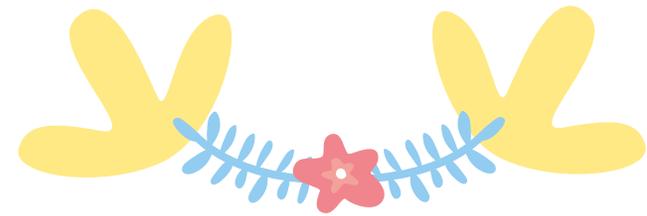


## ¿Cuándo debo buscar ayuda?

La menstruación no debería limitar tus actividades diarias, es algo normal y no es una enfermedad, así que aunque estés menstruando deberías seguir con tus actividades normales.

Busca ayuda en los siguientes casos:

-  Si los dolores menstruales son tan fuertes que te impiden caminar o moverte libremente.
-  Si tu menstruación dura más de 5 días al mes.
-  Si te sube fiebre mientras estás menstruando.
-  Si sangras en días del mes en los que no toca tu menstruación.
-  Si pasan más de 30 días y no has menstruado nuevamente.

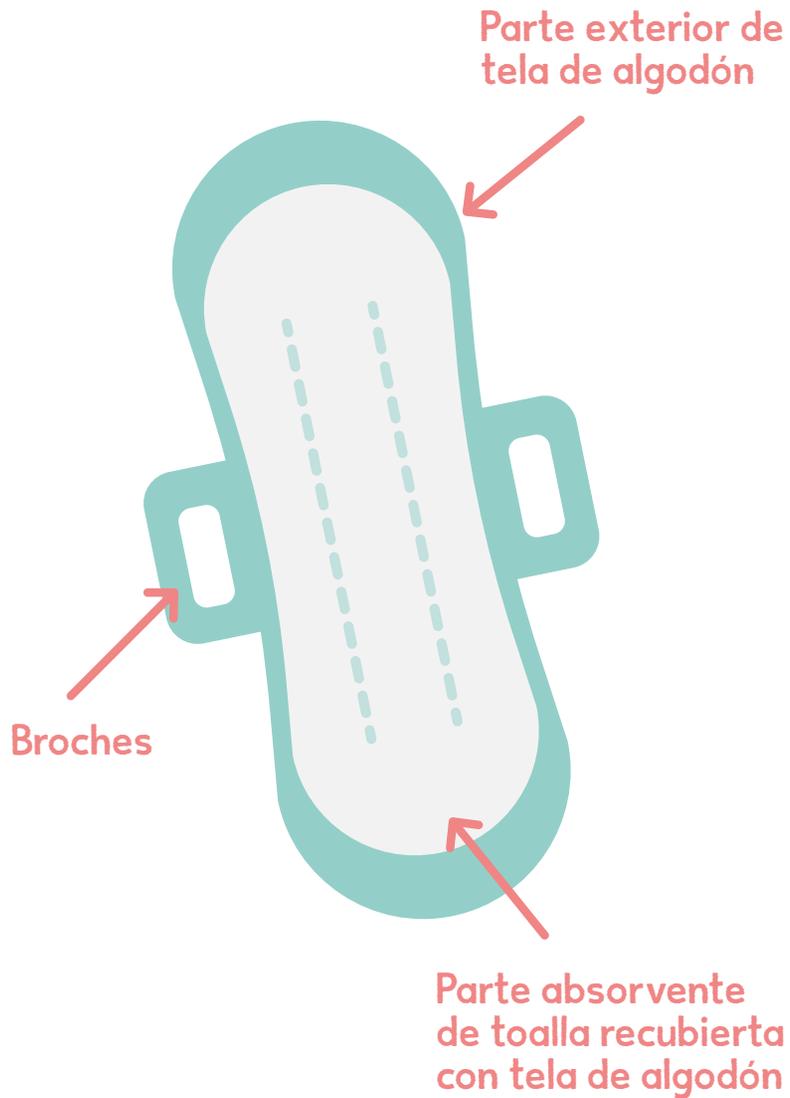


## ¿Para qué hicimos este material?

“Hablemos de la Menstruación” es un material educativo dirigido a niñas y preadolescentes, con el fin de apoyarles en el aprendizaje relacionado al proceso menstrual, deseando que lo incorporen a sus vidas como una situación normal y parte de su desarrollo. El acceso a la información, la educación sexual y el acceso a la salud con calidad y calidez, son derechos de las niñas y de las adolescentes, y en Asociación COMUNICARES deseamos promover estos derechos y las buenas prácticas para que ellas tengan una mejor calidad de vida.

Recomendamos que este material sea distribuido y utilizado con niñas, niños y preadolescentes bajo la guía de una persona adulta quien debería conocer el material con antelación, con el fin de estar en condiciones de responder dudas que pudieran surgir.

# Partes de la toalla sanitaria reusable



# ¿Cómo hacer tu propia toalla sanitaria reusable?

## Materiales



franela o tela de algodón



un pedazo de tela de toalla



aguja



hilo



velcro o botones



molde

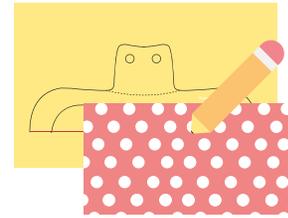


lápiz para marcar molde

# Pasos para hacer la toalla sanitaria reusable

1. En un trozo de tela cuadrado, dóblalo por la mitad y colócalo sobre el patrón de la página 26. Marca el patrón en la tela. Haz esto con dos pedazos de tela para tener dos partes iguales.
2. Corta dos trozos de tela iguales.
3. Luego pon las figuras una encima de la otra, cóselas por la orilla dejando un pequeño espacio sin coser para poder meter la parte absorbente de la toalla.
4. En el espacio sin coser mete un trozo de toalla doblado por la mitad calculando el centro de la toalla. Mientras más grueso sea más absorberá la sangre menstrual. Luego cierra el espacio que dejaste cosiéndolo.
5. Cose el área de las alas para hacer más resistente la toalla y en la parte del centro en donde colocaste la toalla, debes coser unas líneas verticales que servirán para retener la sangre menstrual.
6. Coloca los broches. Puedes utilizar lo que quieras para que se puedan enganchar los lazos con tu calzón, como broches, botones o velcro.

1



2



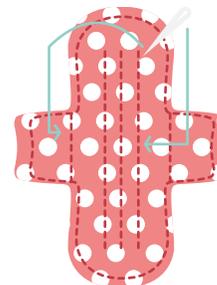
3



4



5



6



# Molde de toalla sanitaria reusable

