

Guía para niñas:
**Nuestra primera
menstruación**





GUÍA PARA NIÑXS: NUESTRA PRIMERA MENSTRUACIÓN

Asociación Ciudadana ACCEDER
Primera Edición, 2021.

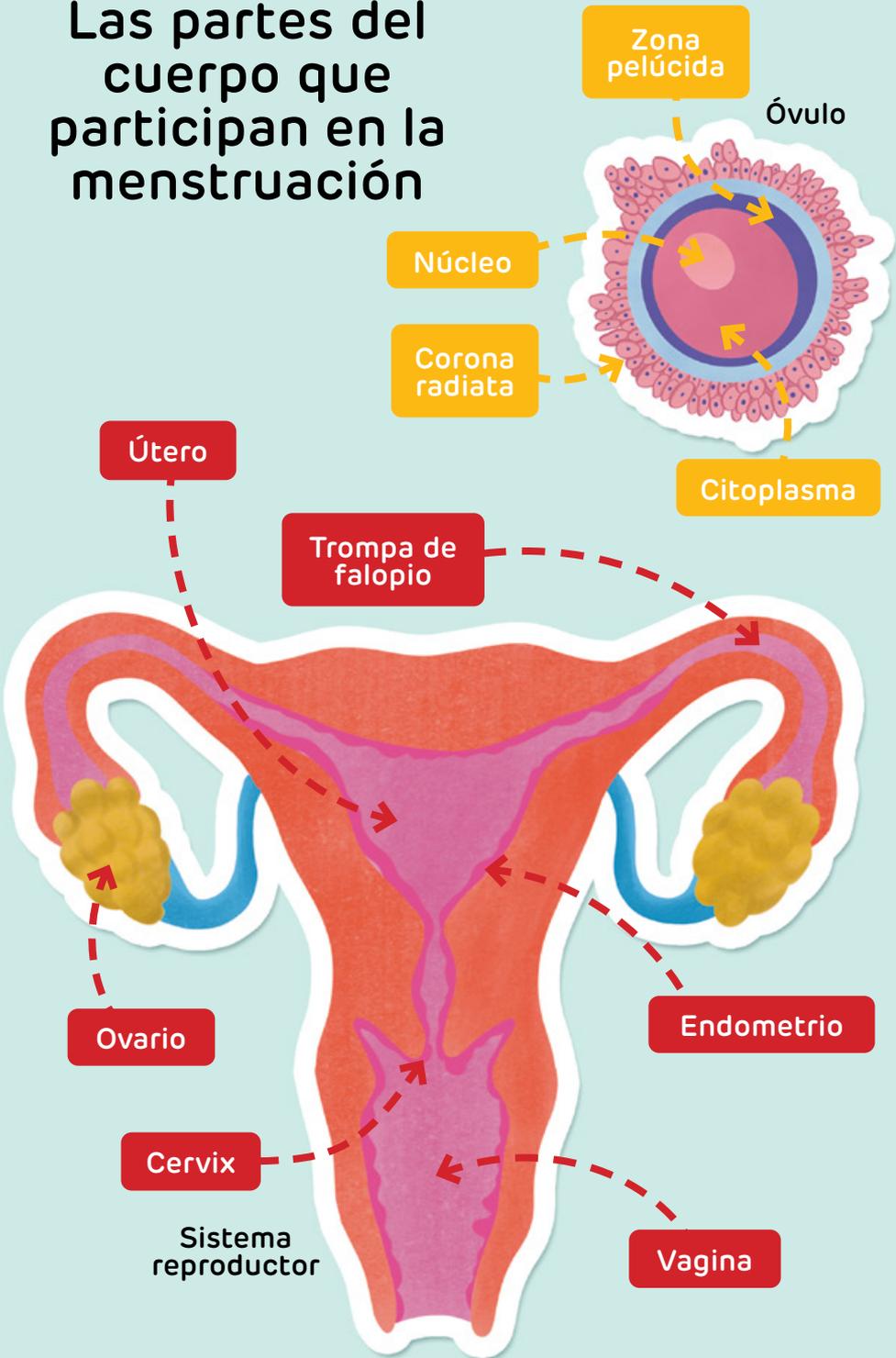
Texto: Irene Chacón Morera y Laura Valenciano Arrieta.

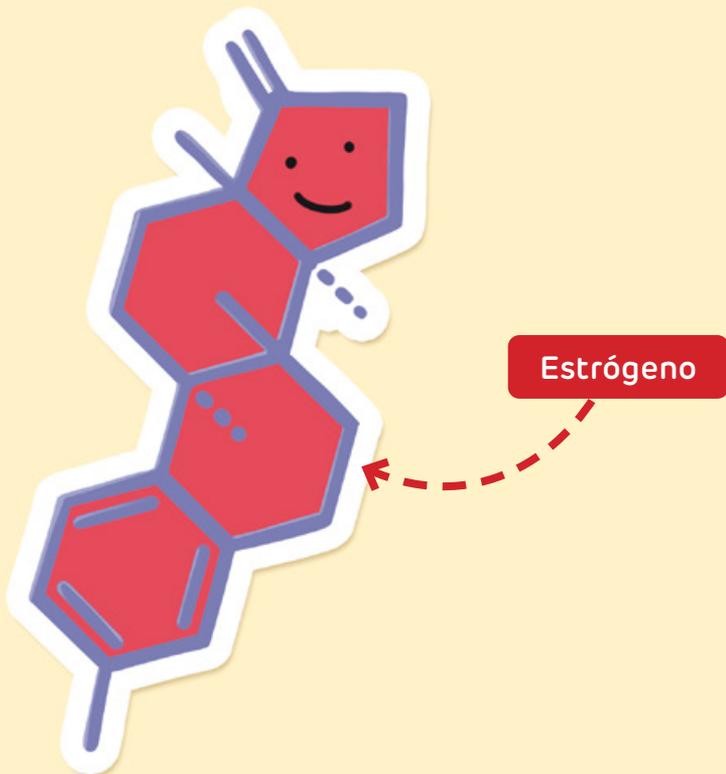
Ilustraciones: José Pablo Román González.

Diagramación: Rik Bolaños Valverde.

info@acceder.cr

Las partes del cuerpo que participan en la menstruación



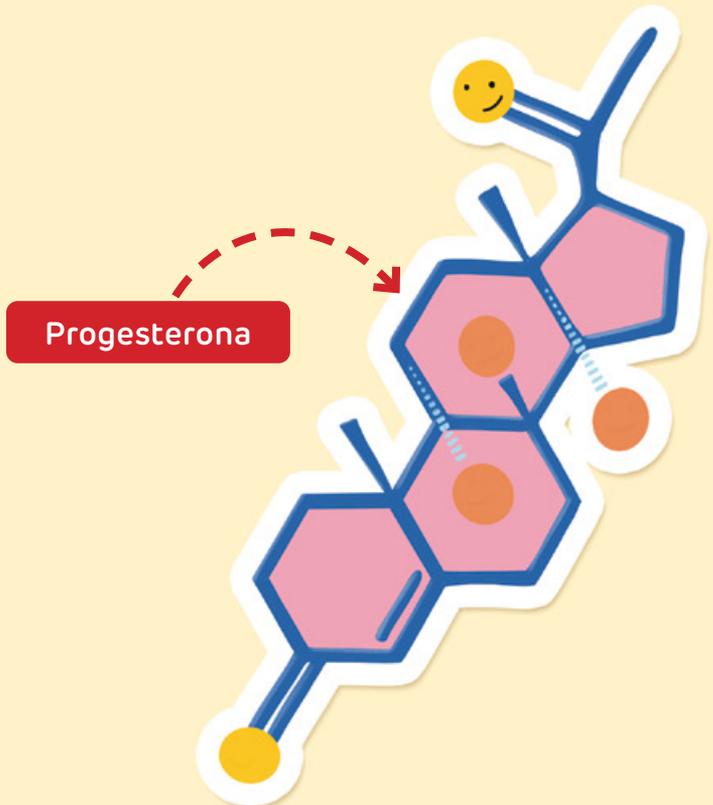


La menstruación

Dentro de nuestro cuerpo se mueven hormonas.

Las hormonas envían mensajes a distintas partes de nuestro cuerpo y las ponen a trabajar. El Estrógeno y la Progesterona son las que trabajan para la menstruación.

Envían mensajes para que la capa interna de nuestro útero sea más gruesa para darle la bienvenida a un óvulo fecundado que se pega a esa pared. Esa capa se llama Endometrio. Si no llega un óvulo fecundado el endometrio se rompe y sale por la vagina en forma de flujo, eso es lo que conocemos como la menstruación.



La primera menstruación
llega sin avisar cuando
nuestro cuerpo está listo.

Todas las experiencias serán
distintas pero hablar con alguien
de confianza nos puede ayudar
a reaccionar ante la sorpresa.



La mayoría de las personas tenemos nuestra primera menstruación cerca de los 12 años pero puede llegar en cualquier momento entre los 9 y 15 años.

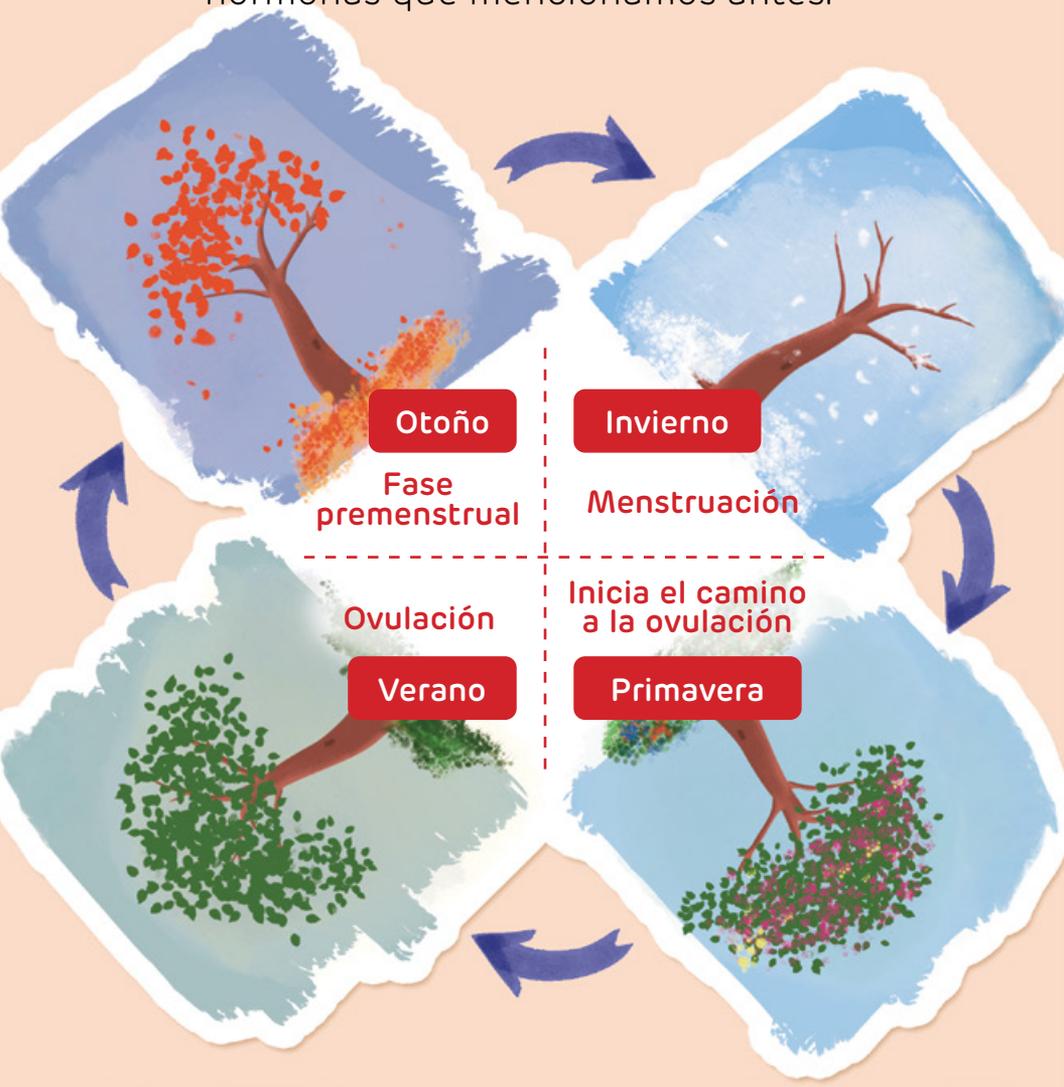
Al principio nuestro cuerpo tarda un rato en acomodarse a esta nueva etapa pero con el paso del tiempo se va haciendo más y más regular.

Es común que la menstruación venga cada 4 o 5 semanas y que dure más o menos 5 días, pero es como un acordeón y a veces puede ser más corta o más larga que eso.



Nuestro ciclo es como las estaciones

Nuestro ciclo menstrual puede afectar la forma en que nos sentimos. Cuando estamos ovulando tenemos más energía, pero cuando se acerca la menstruación podemos sentirnos tristes o que nos enojamos más fácilmente y esto pasa por las mismas hormonas que mencionamos antes.





Toallas
de tela



Toallas
desechables



Ropa interior
especial



Copa



Tampones

Productos de higiene menstrual

Tenemos varias opciones para recoger nuestra menstruación. Hay opciones desechables que podemos usar una única vez y hay opciones reutilizables que podemos lavar y volver a usar. Tenemos la oportunidad de experimentar hasta encontrar los productos que mejor nos sirvan.



Otras cosas que necesitamos

Agua

lavarnos las manos y lavar los productos reutilizables es súper importante para cuidar nuestro cuerpo.



Papel higiénico

tenemos que poder secarnos de forma segura.



Té de manzanilla



Medicamento



Información

todas las personas deben saber qué es la menstruación para que desaparezca la vergüenza y seamos más felices.

Privacidad

necesitamos un espacio tranquilo para cambiarnos sin interrupciones.



Bolsa de agua caliente



Mientras más
sabemos, mejor
nos cuidamos.

La menstruación
es natural y no
nos da vergüenza.



