unicef
para cada infancia

Manual sobre salud menstrual

PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

I. Presentación 6
¡La salud menstrual es nuestro derecho! 7
¿Qué es el tabú menstrual? 9
¿Qué es el género? 10
Un mensaje para las personas adultas 14

II. Introducción 17
¿A quién va dirigido este manual? 21
Objetivos de este manual 21
¿Cómo usar este manual? 22
PARTE 1: Pubertad, adolescencia y ciclo menstrual 23
Lección 1. Nuestra anatomía. ¡Es un placer conocerme! 23
Lección 2. Pubertad y adolescencia 31
Lección 3. Nuestra primera menstruación 39
Lección 4. De copas, toallas y otros materiales de gestión menstrual 48
Lección 5. ¿Qué es el ciclo menstrual-ovulatorio? 65
Lección 6. ¡Nuestro ciclo menstrual-ovulatorio es un signo de salud! 80
Lección 7. Hábitos que promueven la salud menstrual 86
PARTE 2: Salud menstrual y emociones 94
Lección 8. Explorando emociones nuevas 94
Lección 9. El ciclo menstrual-ovulatorio y las emociones 102
PARTE 3: Salud menstrual y sociedad 111
Lección 10. La salud menstrual también es social 111
Lección 11. Derribando mitos y prejuicios menstruales 118
Lección 12. Promover la salud menstrual en la escuela 126
Lección 13. ¿Cómo podemos ser activistas menstruales? 132

Un mensaje final 136
Índice temático 138

CAPÍTULO 1

Presentación

PRESENTACIÓN

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, por sus siglas en inglés) es una agencia de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) que se enfoca en la protección y promoción de los derechos de las niñas, niños y adolescentes con base en la Convención sobre los Derechos del Niño.

En las escuelas, UNICEF desarrolla el programa de Agua, Saneamiento e Higiene (WASH, por sus siglas en inglés). La promoción de la salud menstrual (SM) es parte fundamental de este programa, cuyo objetivo es que cada niña y mujer adolescente pueda aprender, jugar y cuidar de su salud sin experimentar estrés, vergüenza o barreras educativas por menstruar.

Además, UNICEF fortalece las capacidades de niñas y mujeres adolescentes para que tengan confianza, conocimiento y habilidades para gestionar su salud menstrual de manera informada y segura. Esto posibilita que permanezcan en la escuela y puedan concluir su educación, contribuyendo a erradicar las desigualdades que les impiden gozar de sus derechos humanos.

¡LA SALUD MENSTRUAL ES NUESTRO DERECHO!

¿Sabías que la salud menstrual es una parte muy importante de la salud y el bienestar de las niñas, adolescentes y mujeres? ¡Así es! Y es tu derecho tenerla.

Pero, ¿qué es la salud menstrual?

Cuando llega nuestra primera menstruación durante la pubertad es señal de que estamos creciendo y que vamos a entrar a la adolescencia. La menstruación se presenta periódicamente como un sangrado que viene del útero y vemos salir por la apertura vaginal en la vulva. Es muy importante que sepas que es algo normal que nos pasa a la mitad de la población humana del mundo y no hay nada de qué avergonzarse. Este manual es para explicarte todo lo que necesitas saber sobre la menstruación y el ciclo menstrual-ovulatorio.

Una parte de la salud menstrual implica atender nuestra menstruación de manera saludable con productos de gestión menstrual como toallas sanitarias y copas menstruales, pero ¡es mucho más que eso! **La salud menstrual consiste en sentirse bien, a gusto con nosotras mismas en todos los sentidos: física, emocional y socialmente, en todos los momentos de nuestra vida. Tener salud menstrual nos posibilita crecer y desarrollarnos plenamente, con buena autoestima, conocer el maravilloso lenguaje cíclico**

de nuestro cuerpo y poder vivir con dignidad, sin tabú ni vergüenza y con la posibilidad de gozar de todos nuestros derechos humanos.

Pues bien, este manual te brindará información sobre todo esto. Como veremos, la menstruación es parte del **ciclo menstrual-ovulatorio** que tienen todas las niñas, adolescentes y mujeres,[1] durante aproximadamente 40 años de nuestra vida, desde la pubertad, cuando se presenta la primera menstruación llamada **menarquia**, hasta la **menopausia**, que es el momento en que termina nuestra capacidad de menstruar.

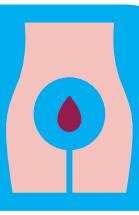
Contar con salud menstrual significa, por mencionar unos ejemplos, que tenemos acceso a baños limpios, seguros y privados cuando estamos menstruando; que tenemos acceso a productos para la menstruación (como toallas sanitarias o calzones menstruales); que nadie se burla de nosotras ni nos discrimina en la escuela ni en ningún otro lugar por menstruar; que no tenemos que faltar a la escuela cuando menstruamos por temor a mancharnos la falda o el pantalón porque sabemos que nuestra escuela es un lugar seguro para menstruar; que si nos llega a doler mucho cuando menstruamos tomen nuestros malestares en serio y nos brinden los cuidados adecuados; que podemos hablar sobre nuestras dudas e inquietudes sobre el ciclo menstrual y podamos recibir información precisa y confiable, es decir, ¡que tengamos educación en salud menstrual (ESM)!

1. A lo largo de estos manuales se emplea el término “niñas, adolescentes y mujeres” para aludir a todas las personas que menstrúan, con independencia de su identidad de género. Se utiliza este término para facilitar la lectura. Cumpliendo con el compromiso de igualdad que asume UNICEF y con los mandatos sobre los derechos humanos, los programas de ESM deberán incluir a las personas transgénero, personas no binarias e intersexuales que tienen necesidades en materia de salud menstrual.

¿Qué es el tabú menstrual?

Un tabú es algo de lo que no se puede hablar y que, si se habla o se muestra, produce vergüenza, pudor y estigma social. Es algo que no está bien visto por muchas personas. El estigma que produce el tabú sobre la menstruación devalúa a las niñas, adolescentes y mujeres mediante la discriminación y los prejuicios negativos.

¡La menstruación es algo totalmente natural y es una parte importante de nuestra vida que no tenemos por qué ocultar! ¡Este tabú nos perjudica mucho y ha llegado la hora de terminar con él!



Si no existiera el tabú y el estigma por menstruar, podríamos vivir el ciclo menstrual como una maravillosa manifestación de nuestra salud y una forma de conocernos a nosotras mismas, reconociendo lo que necesitamos para estar bien. Tanto el tabú como el estigma por menstruar impiden que tengamos salud menstrual, no la menstruación en sí misma.

Este Manual sobre salud menstrual para niñas, niños y adolescentes es una herramienta para que juntas y juntos terminemos con el tabú menstrual y tengamos la información que nos permita gozar de nuestra salud menstrual en todos los aspectos de nuestra vida.

¿Qué es el género?

Cuando nacemos, según nuestros órganos sexuales externos, nos asignan un género: “¡es una niña!”, o “¡es un niño!”. Pero según el lugar y las circunstancias en donde nacemos, ser niña y ser niño significarán cosas distintas con distintas exigencias, estereotipos y expectativas.

El género tiene que ver con lo que la sociedad espera de las personas de acuerdo con los órganos sexuales con los que nacieron. Y muchas veces estas expectativas marcan diferencias injustas: con demasiada frecuencia, nacer niña en nuestra sociedad significa que su existencia importará menos que la de un niño y tendrá más dificultades en la vida. ¡Es terrible!

¿Quién limpia la casa? ¿Quién se supone que debe cuidar a las hijas e hijos o a las personas mayores? ¿A quién se le pide que levante la mesa y lave los platos? ¿Quién sale a trabajar y gana dinero? ¿A quién se le valora menos su trabajo? ¿Quién puede descansar más?

¿Qué pasa si una chica juega deportes “de chicos”? ¿Qué pasa si un chico se muestra vulnerable y llora? ¿Y si el sueño de una niña es ser científica? ¿Y si el sueño de un niño es ser enfermero?

El género nos encierra en estereotipos

A las niñas y a lo femenino se les asocian características como ser sensibles, amorosas, dóciles, débiles, dependientes, sumisas, emocionales e inestables; mientras que a los niños y a lo masculino se le asocian características como ser competitivos, rudos, valientes, racionales, poco sensibles, dominantes e independientes. ¿Puedes pensar en otras características que se esperan de ti tan sólo por ser niña o por ser niño, mujer u hombre?

Y muchas veces, se les juzga mal a quienes se salen de lo “esperado” según su género. Y como estos estereotipos son etiquetas impuestas que no corresponden con lo que realmente somos o queremos ser, nos imponen vivir situaciones que son injustas y marcan desigualdades entre mujeres y hombres.

Nuestra menstruación y nuestros órganos sexuales no son una justificación para que se nos trate mal o tengamos menos oportunidades para estudiar, para jugar o para ser las personas únicas que somos. Lo que tenemos en común todas las personas es que somos iguales porque tenemos los mismos derechos y, al mismo tiempo, somos diferentes porque somos personas irrepetibles y especiales.

Para romper el estigma y el tabú menstrual, es necesario también romper con los estereotipos de género.

Todas las personas tenemos derecho a ser respetadas y a que no se nos discrimine por ningún motivo: por nuestro sexo, por el lugar donde vivimos, por el color de nuestra piel, por el hecho de tener alguna discapacidad, por cómo pensamos o dónde nacimos, por la orientación sexual o la identidad de género y, claro está, por el hecho de menstruar.

Para gozar de salud menstrual necesitamos tener garantizados los siguientes derechos humanos:[2]

- **Derecho a la salud**. Tenemos derecho a contar con las condiciones, suministros y servicios necesarios para gestionar nuestra salud menstrual como, por ejemplo, baños limpios y privados, agua potable, productos saludables y seguros para gestionar la menstruación y una adecuada atención médica. El estigma sobre la menstruación puede impedir que busquemos soluciones a nuestros problemas de salud menstrual, o que se nos atienda adecuadamente cuando lo hacemos.

2. UNFPA, «La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes», Fondo de Población de las Naciones Unidas, accedido 5 de octubre de 2023, https://www.unfpa.org/es/menstruacion-preguntas-frecuentes. UNICEF (2006) Convención de los Derechos del Niño.

- **Derecho a la educación**. Tenemos derecho a recibir una educación de calidad, inclusiva, gratuita y equitativa. El derecho a la educación es clave para acceder a otros derechos humanos como el derecho a la información, la no discriminación, la participación, a la salud, al juego, la alimentación adecuada, etc. Cuando las escuelas no son accesibles para niñas y adolescentes que menstrúan ni están adaptadas a las necesidades menstruales de las alumnas, el derecho a la educación se ve vulnerado. La falta de un lugar seguro o de la capacidad para la gestión menstrual, así como la falta de tratamientos para atender el dolor relacionado con la menstruación, pueden contribuir a que las niñas y adolescentes falten a la escuela y bajen su rendimiento escolar. Para que nuestra educación sea de calidad, esté adaptada a nuestras necesidades de aprendizaje y sea accesible para todas las niñas y adolescentes, debe incluir ESM en sus programas educativos.

- **Derecho a la no discriminación y la igualdad de género.** La igualdad entre hombres y mujeres es un derecho humano y el derecho a la salud menstrual nos ayuda a lograrla. Los estigmas y las normas relacionadas con la menstruación refuerzan prácticas discriminatorias.

- **Derecho a vivir una vida libre de violencia.** Desde que nacemos tenemos derecho a vivir en paz y con seguridad, sin que nadie nos cause daño o sufrimiento de ningún tipo. Las violencias que se pueden vivir por menstruar son: acoso y burlas, prohibiciones y restricciones en nuestras actividades cotidianas, que no escuchen nuestras necesidades de salud o que nos hagan hacer cosas que nos ponen en peligro y nos incomodan.

- **Derecho al agua y al saneamiento.** Para poder tener salud menstrual, tenemos derecho a contar con instalaciones de agua y saneamiento, como baños privados y seguros que tengan suficiente agua potable.

- **Derecho a la salud sexual.** Tenemos derecho a expresar, cuidar y disfrutar de nuestra sexualidad y la salud menstrual es parte de ese derecho porque nos permite disfrutar y

conocer nuestro cuerpo y poder tomar buenas decisiones para cuidarlo con responsabilidad.

- **Derecho a la salud reproductiva.** Tenemos derecho a decidir si deseamos o no ser madres y padres cuando nos sintamos listas y listos para tomar esa decisión. Cuando somos adolescentes tenemos derecho a conocer sobre nuestra fertilidad y nuestro cuerpo para saber cómo evitar embarazos no deseados.

- **Derecho al esparcimiento, al juego y a participar en las actividades artísticas y culturales.** Tenemos derecho al descanso, al juego y a las actividades recreativas. También tenemos derecho a expresarnos mediante el arte y disfrutar de la vida cultural. Tener la menstruación no debe limitar ninguna de estas actividades, como el deporte y los juegos.

- **Derecho a expresar nuestra opinión libremente y a que ésta se tenga en cuenta en todos los asuntos que nos afectan.** Tenemos derecho a que se nos escuche. Nuestra opinión y nuestra voz es muy importante y debe ser considerada, especialmente sobre asuntos que nos afectan directamente. Si tenemos inquietudes, dudas o algo que queramos expresar sobre la menstruación, tenemos derecho que nuestra voz sea escuchada y atendida.

- **Derecho al trabajo y la autonomía económica.** Las adolescentes y mujeres que trabajen tienen derecho a no ser discriminadas en sus trabajos por menstruar, a contar con acceso a sanitarios limpios, agua potable, pausas suficientes para ir al baño y licencias por problemas de salud menstrual.

A las madres, padres, docentes y cuidadores/as:

Este manual llegó a manos de una niña o un niño que está a punto de comenzar o ya haya comenzado un periodo de rápido crecimiento llamado pubertad. Es una etapa de mucha curiosidad y cambios físicos, emocionales y sociales. La pubertad y la adolescencia pueden ser etapas de confusión tanto para las y los adolescentes como también para sus mamás, papás o personas cuidadoras. Por ello, este manual está dividido en dos versiones: uno para niñas, niños y adolescentes y otro para facilitadoras/es, es decir, las personas adultas que acompañan la implementación de esta ESM.

En los manuales para facilitadoras/es pueden encontrar información que les ayude a ustedes como adultas y adultos a acompañar el proceso de crecimiento de las niñas, niños y adolescentes en esta etapa tan crucial de su vida. Les invitamos a recordar que las niñas y niños tienen el derecho a tener ESM para poder apoyar su desarrollo, autonomía y conocimiento sobre su propio cuerpo.

Desde edades muy tempranas, tanto niñas como niños se enfrentan a información sobre sexualidad que puede no ser confiable o precisa, ni tener enfoque de derechos humanos o de género. Este manual es un apoyo para que puedan acceder a información basada en evidencia científica, laica, confiable y adecuada para niñas, niños y adolescentes. Sin la información adecuada, ¿cómo puede una niña o un niño encontrar respuestas a los cambios que vive, diferenciando lo que es cierto y lo que no lo es?

Las personas adultas pueden promover una actitud positiva sobre los cambios en la pubertad y adolescencia y apoyar la salud física y mental de niñas, niños y adolescentes durante su crecimiento, para que tengan herramientas de autoconocimiento que les permitan disfrutar de sus cuerpos en transformación y aprendan cómo ser responsables en su cuidado. Esta educación permite ayudarles a evitar comportamientos

sexuales riesgosos e identificar abusos y violencia de género que conlleven problemas emocionales, actividades sexuales prematuras, infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados, entre otros.

Este manual se enfoca en la ESM.[3] Los beneficios de esta educación son inmensos: las niñas faltan menos a la escuela y cuentan con habilidades para detectar y detener temas como discriminación o abuso, participan más y sacan más provecho de sus clases. Al saber cómo funcionan sus cuerpos y qué necesitan para tener salud menstrual, tienen menos riesgo de sufrir problemas de salud prevenibles con un adecuado cuidado a su salud menstrual.

Por otro lado, los niños, adolescentes y hombres deben aprender sobre salud menstrual con conocimientos científicos claros para que puedan actuar con empatía y ayudar a eliminar prejuicios dañinos y violencias hacia niñas y mujeres en torno a sus experiencias menstruales, contribuyendo a que haya relaciones más positivas y respetuosas entre hombres y mujeres.

Les invitamos a explorar este manual en sus dos versiones. Cualquier duda que tenga, siempre puede hablar con las y los docentes, profesionales de salud o educadoras en salud menstrual que tengan formación en la implementación de la ESM. Pueden acompañar a las niñas, niños y adolescentes en la lectura de este manual para implementar en conjunto las actividades, reflexiones y conversaciones propuestas en ambos manuales y así le hará saber que no está sola o solo en el camino hacia su autoconocimiento y cuenta con figuras sólidas y seguras que validen sus preguntas e inquietudes.

3. La salud menstrual es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, en relación al ciclo menstrual. La ESM es el proceso de enseñanza y aprendizaje sobre los aspectos biológicos, psicoemocionales y sociales de la salud menstrual en ámbitos de educación formal y no formal. Para conocer a profundidad ambas definiciones pueden ir a los apartados correspondientes en la introducción del Manual para facilitadoras y facilitadores.

CAPÍTULO 2

Introducción

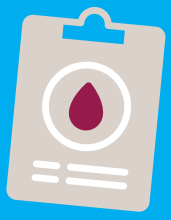
En 1969 la humanidad llegó a la Luna, en 1989 se inventó el Internet, en 2003 se completó la secuencia del genoma humano, pero hoy en día la menstruación sigue siendo un tema del que no se habla en muchísimos ámbitos y del que aún queda muchísimo por conocer. ¿No te parece increíble?

El 52% de la población tiene el ciclo menstrual-ovulatorio por alrededor de 40 años, sin embargo, muchas veces la información que recibimos sobre la menstruación tiene muchos mitos e ideas erróneas. Por ejemplo, aún es muy común que se piense que la menstruación es tóxica o que cuando se está menstruando no es correcto bañarse o ir a ciertos lugares, pero estos no son más que mitos.

¡A lo largo de todo el manual vamos a derribar muchos mitos menstruales!

Aquí encontrarás información precisa y confiable sobre salud menstrual, la pubertad, adolescencia y los cambios en el cuerpo y en las emociones de las niñas, niños y adolescentes, experiencias de la vida real y consejos prácticos. Todo esto para que aprendas a ver estos cambios de una manera diferente: como una parte importante de tu salud, tu relación con tu cuerpo y tu proceso de crecimiento. Este manual está hecho para ayudar a las niñas y adolescentes a convertir su primera menstruación y toda su vida menstrual en una experiencia enriquecedora y bienvenida, que les permita conocerse mejor a sí mismas.

Contar con información precisa sobre nuestro cuerpo y sus procesos es nuestro derecho. La ESM te ayudará a tener más seguridad sobre los cambios que vivirás en la pubertad y adolescencia y a tener herramientas para cuidar de tu cuerpo durante esta etapa y por muchos años más. También te ayudará a expresar y comunicar qué es lo que necesitas para tu bienestar a las personas que te rodean.



La salud menstrual no es sólo un tema para niñas o mujeres. Todos y todas podemos construir una sociedad que haga posible la salud menstrual y en la que nos cuidemos mutuamente para crear un mundo más saludable, igualitario, justo y libre de violencia hacia las niñas, adolescentes y mujeres.

El comienzo de nuestra edad menstrual es un cambio que puede ser difícil para las niñas si no cuentan con educación en salud menstrual, acompañamiento adecuado y apoyo de las personas a su alrededor. Al aprender sobre salud menstrual, los niños, adolescentes y hombres pueden *ser aliados*, escuchar con atención lo que digan las niñas, adolescentes y mujeres sobre sus experiencias y tener empatía por estos cambios.

¡Este cambio de actitud hacia la menstruación es un movimiento histórico! Todo mundo puede contribuir a eliminar creencias equivocadas, discriminaciones y burlas que suceden en torno a la menstruación y la sexualidad de las niñas y mujeres. La menstruación no es nada de qué avergonzarse o por lo que sentirse menos, y aunque los varones no vayan a menstruar, pueden ayudar muchísimo compartiendo este mensaje y desalentando las actitudes negativas hacia la menstruación y las niñas, adolescentes y mujeres.

Los adolescentes varones también experimentan cambios que pueden hacerlos sentir extraños o avergonzados, por ejemplo, cuando tienen erecciones involuntarias o sueños húmedos. Y sobre eso también hablaremos en este manual.

La empatía es la capacidad de compartir los sentimientos de otras personas, aunque vivan realidades y experiencias muy distintas a las nuestras.

¡Todos los días podemos practicar nuestra empatía! ¿Cómo? Escuchando a las demás personas, preguntando cómo se sienten, aprendiendo qué necesitan para estar bien y haciendo el esfuerzo por comprender qué les sucede.

Si no eres una persona que tiene la capacidad de menstruar, lo mejor que puedes hacer para aprender sobre salud menstrual es escuchar sin juzgar a quienes sí menstrúan para comprender mejor sus sentimientos, necesidades y perspectivas, y apoyarlas para que sean más libres y autónomas.

ACTIVIDAD

¿Cómo construimos espacios seguros entre todas y todos?

En grupo, reflexionen sobre sus respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los espacios en los que se sienten seguras y seguros para expresarse libremente?
- ¿Cuáles son las características de esos espacios?
- ¿Cómo les tratan las personas con las que se sienten seguras y seguros?
- ¿Cómo podemos desarrollar la empatía?

- Tenemos empatía con solidaridad.
- Tenemos empatía cuando escuchamos con atención a las demás personas.
- Tenemos empatía cuando cuidamos a otras personas.
- Tenemos empatía cuando expresamos nuestro cariño y preocupación por las demás personas.

¿A quién va dirigido este manual?

¿Eres una niña, niño o adolescente de entre 9 y 15 años de edad?

¡Entonces este manual está pensado especialmente para ti! Aquí encontrarás lecciones diseñadas para niñas y niños de 9 a 12, otras pensadas para adolescentes de 12 a 15 y otras para todas las edades. Sin embargo, si tienes más de 15 o eres una persona adulta, seguramente encontrarás en este manual información muy útil para aprender sobre salud menstrual.

Lo ideal es que la educación en salud menstrual comience desde los 6 años con información básica sobre qué es la menstruación desde un acercamiento amable que despierte la curiosidad para aprender sobre nuestro cuerpo y sus procesos de salud.

Objetivos de este manual

Este manual está hecho para ayudarte a conocer tu cuerpo y todos los cambios que vives o vivirás durante la pubertad y la adolescencia. Si eres una niña o una adolescente, este manual está especialmente pensado para ti, pues aquí podrás aprender sobre la salud menstrual de una forma divertida y enfocada en tu aprendizaje. Aprenderás saberes y herramientas para comprender mejor tu experiencia de crecimiento y la relación con tu ciclo menstrual-ovulatorio. Con este conocimiento podrás disfrutar de tu cuerpo, saber cómo vivir un ciclo menstrual saludable y aprender a cuidar de ti misma con responsabilidad. Y de paso, ¡romper con el tabú y el estigma menstrual!

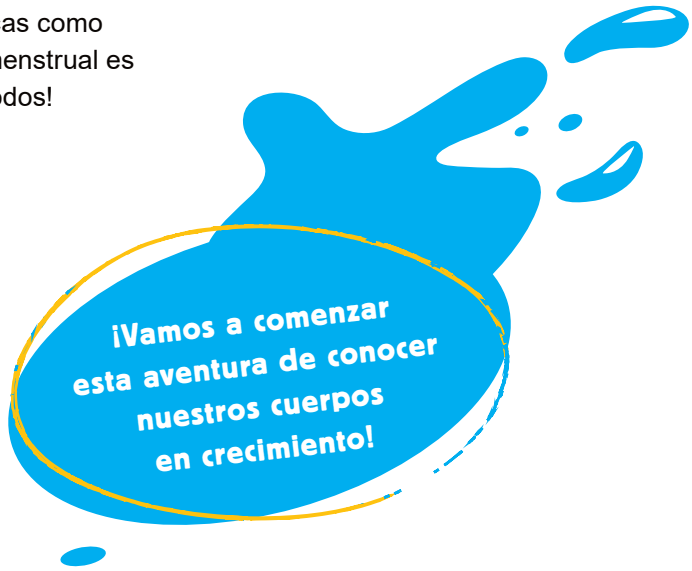
Si eres un niño o un adolescente que no menstrúa, este manual también te ayudará a entender tus cambios en la pubertad y la adolescencia, pero sobre todo te permitirá comprender los cambios y experiencias por las que pasan tus amigas, hermanas, primas, tu mamá o tus maestras. Así, podrás practicar tu empatía y defender el derecho que tienen las niñas, adolescentes y mujeres a vivir su salud menstrual sin violencia, discriminación ni estigmas, lo que contribuye a construir un mundo más justo y feliz.

¿Cómo usar este manual?

Este manual se puede usar mejor en compañía de tus compañeras y compañeros y con el acompañamiento de una facilitadora o facilitador, como puede ser tu maestra o maestro, mamá o papá, alguna educadora en salud menstrual profesional o alguna persona adulta de confianza que escuche tus preguntas e inquietudes con respeto. Pero recuerda que también lo puedes explorar y consultar de manera individual cuantas veces quieras.

Aquí vas a encontrar historias y juegos, pláticas sobre el cuerpo y las emociones, y mucha información sobre la salud menstrual en la pubertad y la adolescencia. La ESM es importante tanto para chicas como para chicos, pues ¡la salud menstrual es responsabilidad de todas y todos!

Actividad
A lo largo del manual encontrarás cuadros con ejercicios marcados con este dibujo. Algunos ejercicios se realizan en grupo con el acompañamiento de un/a facilitador/a y su explicación se detalla en el Manual para facilitadoras/es.



PARTE 1

Pubertad, adolescencia y ciclo menstrual

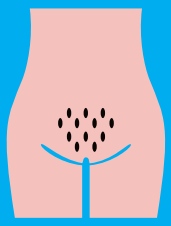
LECCIÓN 1. Nuestra anatomía. ¡Es un placer conocerme!

Así como cada persona tiene una nariz, unos ojos o unas manos únicas y suyas, lo mismo pasa con nuestros órganos sexuales pélvicos, es decir, con las partes íntimas que se encuentran en nuestra pelvis. En esta lección te invitamos a conocer, nombrar y cuidar tus **órganos sexuales pélvicos internos y externos**.

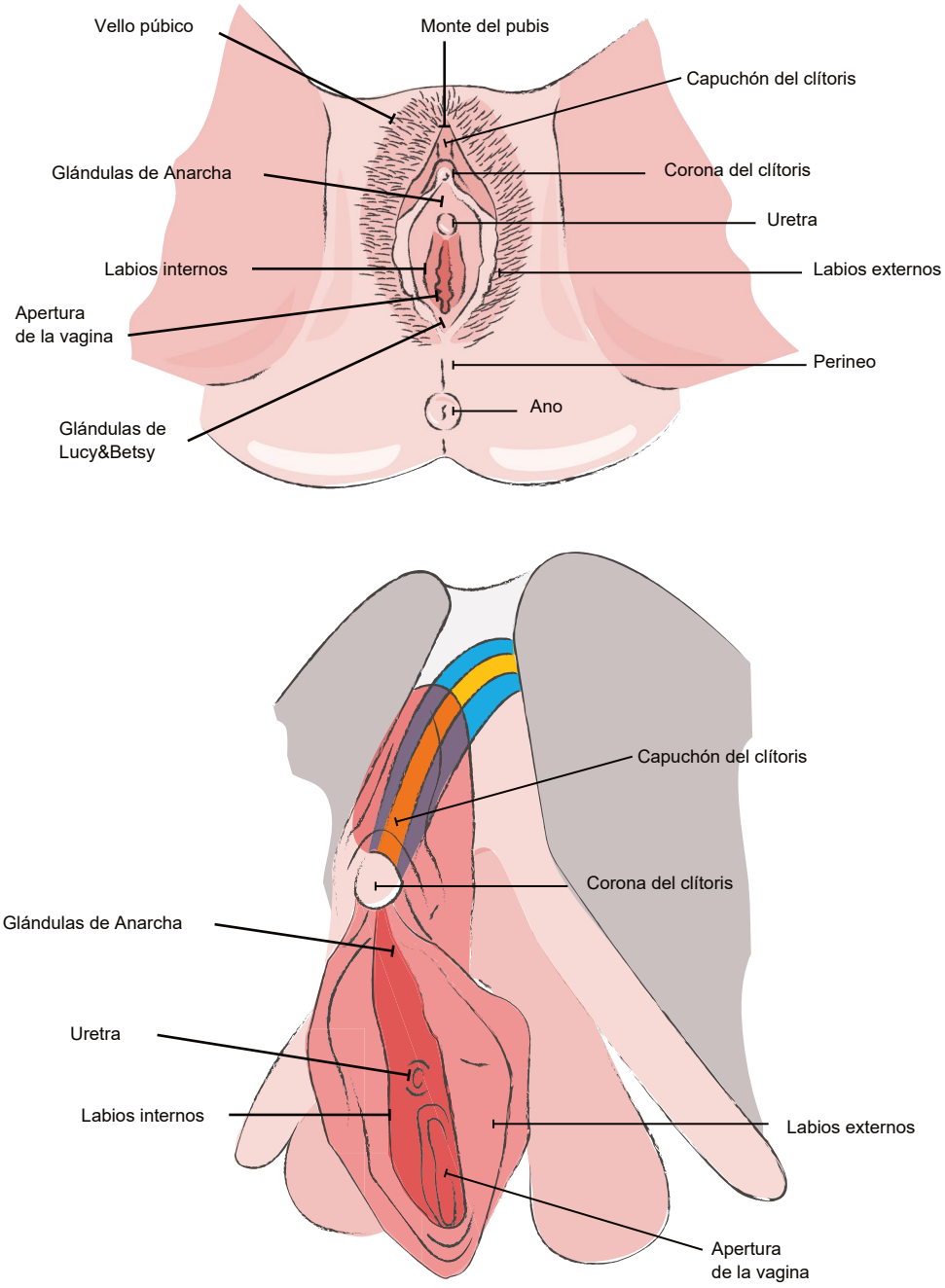
Durante la pubertad, estos órganos cambian y comienzan a suceder cosas que antes no conocíamos. Conforme crecemos, nuestros cuerpos se van pareciendo más y más al cuerpo de las personas adultas.

Las niñas y los niños tienen órganos sexuales pélvicos distintos. La mayoría de las personas nacen con genitales que son reconocibles por su sexo: niña o niño. Pero también hay personas con genitales que pueden tener otras formas y que no se puede saber si son de niña o niño. Estas personas se llaman **intersexuales** y son casi 2% de la población humana.

Es importante conocer nuestro cuerpo, saber cómo es, cómo cuidarlo y poder identificar qué nos gusta hacer con él y qué no. Recuerda que nadie debe tocar nuestro cuerpo sin nuestro consentimiento o de una manera que nos haga sentir incomodidad. Si alguna vez esto nos ha pasado, es importante que lo comuniquemos a una persona adulta de confianza.

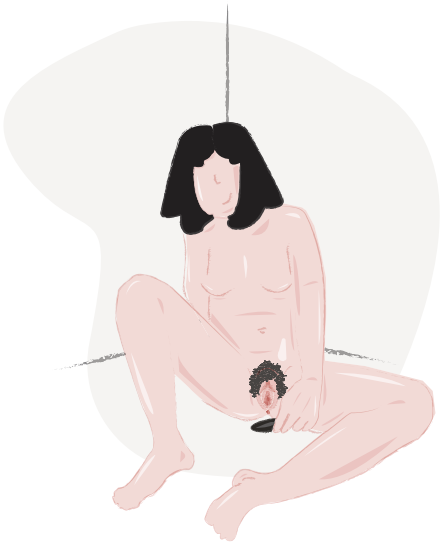


¡Exploremos la vulva!



¿Cuáles son los órganos sexuales pélvicos externos de las niñas, adolescentes y mujeres?

Vello púbico Son los pelos que recubren el pubis y los labios externos de la vulva. Tiene una función importante: proteger la vulva y el pubis, y evitar infecciones.	**Vulva** Toda la parte externa y visible de nuestros órganos sexuales pélvicos se llama vulva y no debemos confundirla con la vagina, que es una parte de los genitales internos.		**Monte del pubis** Es el tejido de grasa que cubre el hueso púbico. Durante la pubertad se recubre de vello. También se le llama monte de venus.
Capuchón del clítoris Piel que recubre la parte externa del clítoris y que se conecta con los labios internos de la vulva.	**Glande y cuerpo del clítoris** El glande y el cuerpo del clítoris se encuentran debajo del capuchón. Contiene alrededor de 10,280 terminaciones nerviosas. ¡Su propósito es sentir placer!		**Vestíbulo vulvar** Es la parte de la vulva ubicada entre ambos labios internos. Contiene la apertura vaginal y el meato urinario.
Labios externos Generalmente son carnosos, pero pueden tener distintas formas y están cubiertos de vello.	**Labios internos** Son dos pliegues que están dentro de los labios externos, son elásticos y no tienen vello. Hay labios internos de muchos tamaños, colores y texturas.		**Apertura vaginal** Se encuentra justo debajo del meato uretral. Es por donde sale el flujo vaginal, la menstruación y, durante el parto, un(a) bebé.
Corona vaginal Es un tejido ubicado alrededor de la apertura vaginal y que es muy elástico. Se le conoce también como himen. Tiene muchas formas y tamaños. No tiene relación alguna con el inicio de las relaciones sexuales.	**Perineo** Espacio que hay entre la vulva y el ano.	**Ano** Orificio por donde salen las heces.	**Meato urinario** Es el pequeño orificio donde termina la uretra y por el que sale la orina.



EJERCICIO DE AUTOCONOCIMIENTO:
¡Es un placer conocerme! Un ejercicio que podemos hacer cuando estemos solas es tomar un espejo y explorar nuestra vulva: ¿Cómo es? ¿Identificas cada parte? ¿Qué color y textura tiene? ¿Qué aromas y sensaciones percibes? Al familiarizarnos con nuestra vulva podremos saber reconocer cuando estamos saludables y cuando algo no anda bien.

¡Las vulvas son muy diversas!

Los labios internos pueden ser cortos o largos, arrugados o lisos y de distintos colores. A menudo un labio es más largo que el otro y en muchas personas los labios internos son más grandes que los externos, mientras que en otras los labios externos son más grandes que los internos. Ambos pares de labios son sensibles y se expanden al sentir placer.[4]

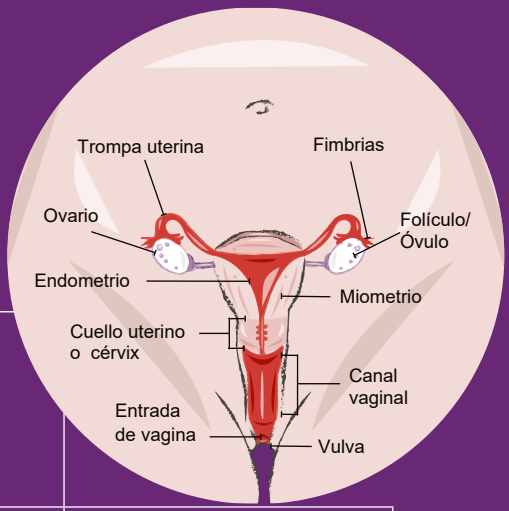
¡Recuerda que cada vulva es única y maravillosa!

4. Planned Parenthood, «Anatomía Sexual Femenina | Vulva, Vagina y Mamas», accedido 11 de octubre de 2023, https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/anatomia-sexual-y-reproductiva/cuales-son-las-partes-de-la-anatomia-sexual-femenina.

Órganos sexuales pélvicos internos de las niñas, adolescentes y mujeres

Útero
Es un órgano hueco en forma de pera invertida hecho en su mayoría de músculo. Su capa interna se llama endometrio, que es el tejido que se expulsa y renueva en cada ciclo menstrual. El útero tiene una gran capacidad de expandirse y moverse, por ejemplo, durante el embarazo, el parto, la menstruación y el orgasmo.

Ovarios
Los ovarios producen las hormonas que dirigen el ciclo menstrual y también son la fábrica y el hogar de los óvulos.



Óvulo
Los óvulos son nuestras semillas. Son la célula más grande del cuerpo y si se une con un espermatozoide puede producir un embarazo. Ovulamos por lo general un sólo óvulo en cada ciclo menstrual. Tiene el tamaño de un punto final.

Canal vaginal
Comunica al útero con la vulva. La menstruación sale por el cérvix hacia el canal vaginal y luego a la vulva. También permite la relación sexual penetrativa y es la vía por la que se da un parto natural.

Trompas uterinas
Conectan los ovarios con el útero.

Uretra
Es el conducto por donde sale la orina de la vejiga hacia el exterior.

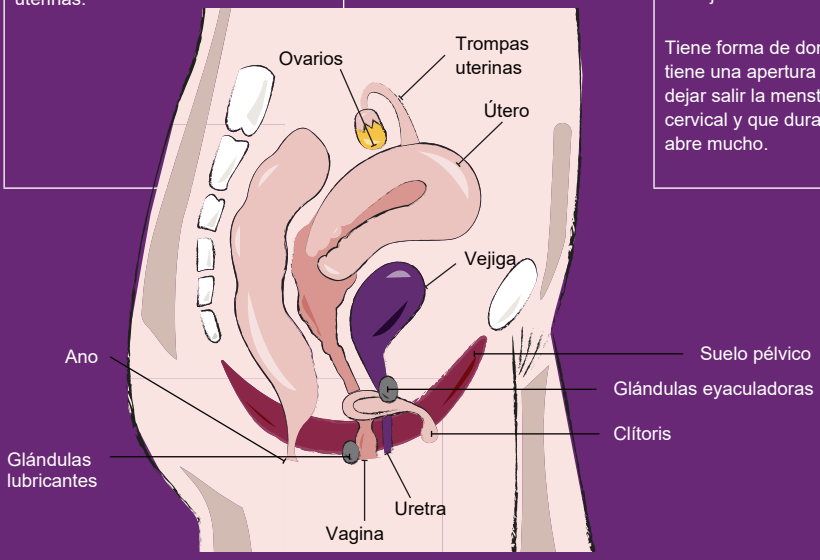
Bulbos y raíces del clítoris
El clítoris es mucho más grande que lo que se ve por fuera. Por dentro de la vulva tiene dos bulbos y dos raíces que rodean la vagina y la uretra. Cuando sentimos placer, los bulbos se ensanchan y hacen que la vulva cambie de tamaño.

Fimbrias
Al final de las trompas, las fimbrias se mueven alrededor de los ovarios para atrapar el óvulo durante la ovulación y dirigirlo hacia dentro de las trompas uterinas.

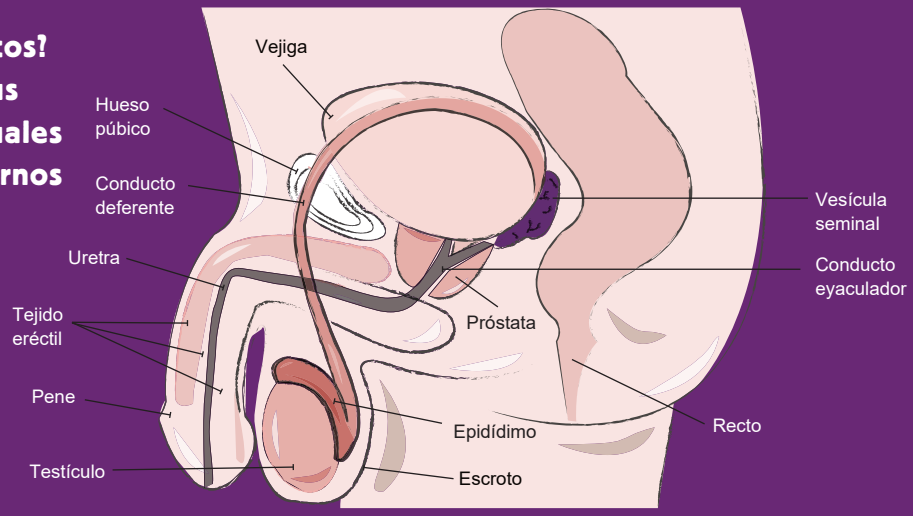
Suelo pélvico
Es el sostén muscular de todos los órganos pélvicos y ayuda a que funcionen adecuadamente.

Cuello uterino o cérvix
Es la puerta del útero. Se encuentra al fondo del canal vaginal y produce un flujo llamado moco cervical.

Tiene forma de dona y en el centro tiene una apertura que se dilata para dejar salir la menstruación, el flujo cervical y que durante el parto se abre mucho.



¿Y en los chicos? ¿Cómo son sus órganos sexuales pélvicos externos e internos?



Órganos sexuales pélvicos externos de los niños y hombres:

Escroto
La bolsa de piel que sostiene y ayuda a proteger los testículos. Los testículos fabrican espermatozoides y, para esto, la temperatura de los testículos debe ser más baja que en el interior del cuerpo. Por esto el escroto se encuentra fuera del cuerpo.

Pene
Es el órgano reproductor externo del hombre. El pene consta de dos partes, el cuerpo y el glande. El glande es la punta del pene, mientras que el cuerpo es la parte principal del pene y aloja la uretra por donde sale la orina. Todos los niños nacen con el prepucio o cubierta en la punta del pene.

Testículos
Son dos órganos pequeños que se encuentran dentro del escroto. Los testículos son responsables de producir espermatozoides y también participan en la producción de una hormona denominada testosterona. La testosterona es una hormona importante en el desarrollo y la maduración masculina para el fortalecimiento de músculos, el engrosamiento de la voz y el crecimiento de vello corporal.

Órganos sexuales pélvicos internos de los niños y hombres

Conducto deferente
Son un par de estructuras tubulares que transportan los espermatozoides desde ambos epidídimos hacia los conductos eyaculadores.

Epidídimo
Tubo extenso que se encuentra cerca de cada testículo. El epidídimo es el tubo que traslada los espermatozoides desde los testículos.

Próstata
Es una glándula que produce diferentes sustancias que, junto con los espermatozoides y las secreciones provenientes de las vesículas seminales, forman parte del semen.

Vejiga
Es donde se almacena la orina.

Uretra
Es un tubo que permite el flujo de la orina hacia el exterior del cuerpo. También es el canal que atraviesa el semen durante la eyaculación.

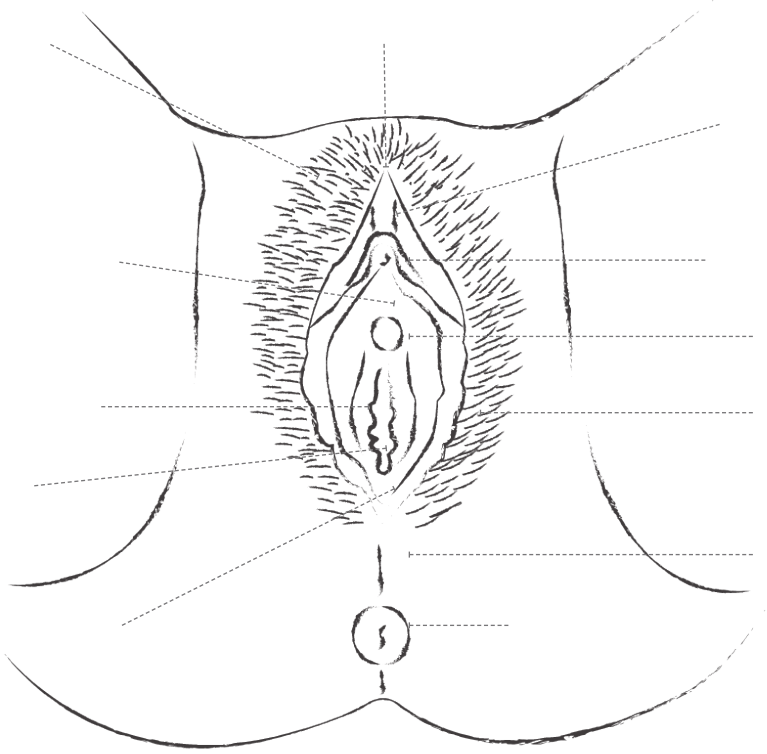
Vesículas seminales
Estas glándulas similares a bolsas se ubican detrás de la vejiga y liberan un fluido que forma parte del semen.[5]

5. Health, «Overview of the Male Anatomy», accedido 11 de octubre de 2023, https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=overview-of-the-male-anatomy-85-P03803

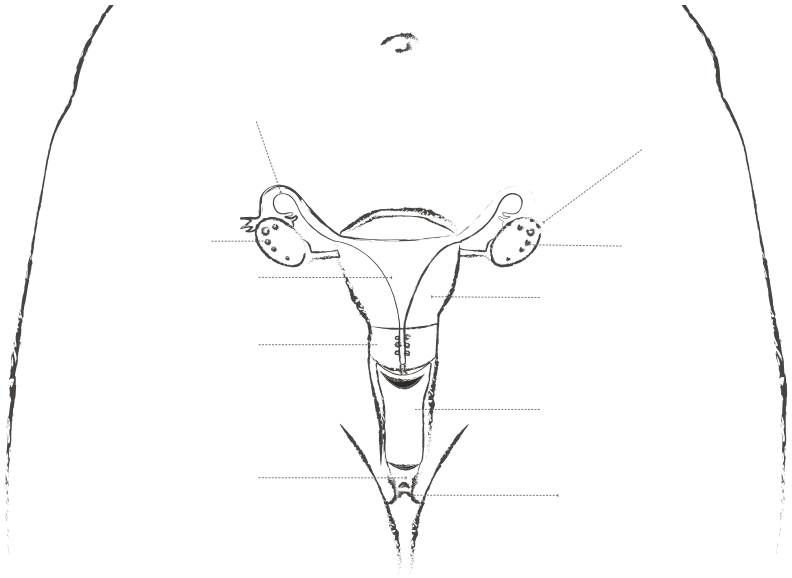
ACTIVIDAD

¡Dibujemos y nombremos los órganos sexuales pélvicos!

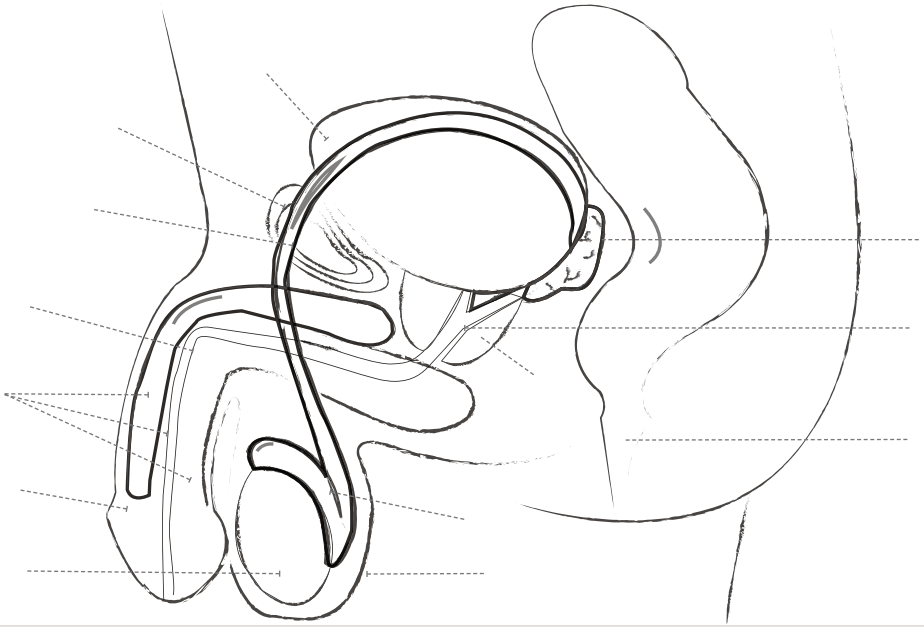
Coloren cada parte distinta de los órganos sexuales pélvicos con un color diferente y señalen el nombre que les corresponde.



Ano	Apertura de la vagina	Capuchón del clítoris	Corona del clítoris	Glándulas de Anarcha	Glándulas de Lucy&Betsy
Labios externos	Labios internos	Monte del pubis	Perineo	Uretra	Vello púbico



Canal vaginal	Cuello uterino o cérvix	Endometrio	Entrada de vagina	Fimbrias
Folículo/Óvulo	Miometrio	Ovario	Trompa uterina	Vulva



Conducto eyaculador	Conducto deferente	Epidídimo	Escroto		Hueso púbico	Pene
Próstata	Recto	Tejido eréctil	Testículo	Uretra	Vejiga	Vesícula seminal

PARTE 1

LECCIÓN 2. Pubertad y adolescencia

¡Nuestro cuerpo está cambiando todo el tiempo!

Estamos creciendo y algún día nos convertiremos en adultas y adultos: *¿a qué edad llegaremos a la adultez? ¿Cuánto tiempo nos tomará? ¿Cuáles son los cambios por los que atravesamos? ¿Todas las personas pasamos por lo mismo?*

Entender esta fase de crecimiento y maduración te preparará para esta experiencia y para darle la bienvenida a esos cambios cuando lleguen. Esto te ayudará a saber qué hacer y cómo tomar buenas decisiones para cuidar tu cuerpo. ¡Mientras más sepas, menos miedo te darán estos cambios!

Esta es una etapa increíble para que puedas conocerte mejor y descubrir cosas nuevas sobre ti: *¿Qué te gusta y qué no te gusta? ¿Qué te apasiona y te hace disfrutar la vida? ¿Qué metas tienes a futuro? ¿Qué te gustaría mejorar para las personas a tu alrededor y para la sociedad?* ¡Tienes todo un mundo por descubrir dentro y fuera de ti!

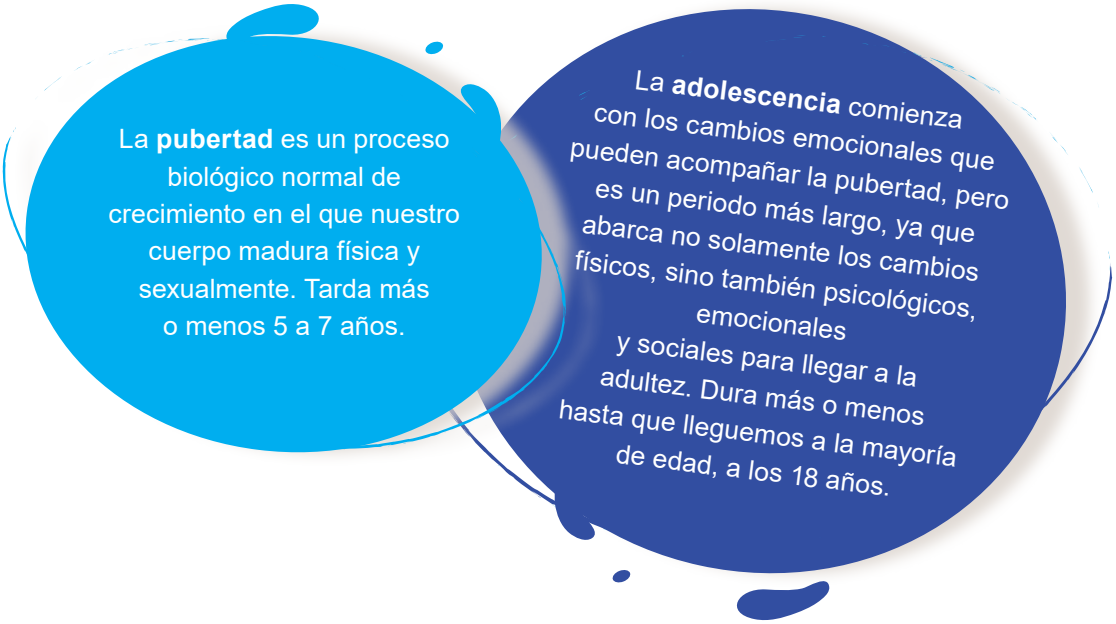
¿Qué son la pubertad y la adolescencia?

¡Es un tiempo en el que crecemos muchísimo! Pero no ocurre de la noche a la mañana. **La mayoría de las niñas comienza la pubertad entre los 8 y los 13 años, mientras que en los niños la comienzan entre los 9 y los 14 años.** Sin embargo, puede presentarse antes o después.

El proceso de desarrollo durante la pubertad puede ser distinto para cada persona y, por eso, algunas pueden verse más grandes o chicas que las demás. Todas las personas somos diferentes y nuestros ritmos de crecimiento también lo son.

Este proceso físico de crecimiento llamado pubertad suele durar unos 5 a 7 años en los que viviremos cambios en todo nuestro cuerpo para lograr una madurez física y sexual.

Pero ¡ojo! Al terminar la pubertad aún no hemos llegado a la adultez, pues para ello es necesario atravesar el resto de la adolescencia, es decir, el tiempo en el que maduramos también emocional y socialmente, y esto lleva un poco más de tiempo.



Con los cambios de tu cuerpo durante la pubertad cambia tu mente, tus emociones, tu relación contigo, tu familia y amistades, tus gustos e intereses, tu sexualidad, etc. Podemos sentir una mezcla de emociones durante estos cambios que pueden ser algo confusos: quizá sientes que ya eres grande y luego habrá otros momentos en los que quieras seguir jugando como siempre.

Poco a poco, te irás conociendo a través de todos estos cambios. ¡Pero sigues y seguirás siendo tú, y la niña o el niño que eres o fuiste siempre te acompañará! Y recuerda que no tienes por qué atravesar este camino de cambios y autodescubrimiento sola o solo, es importante que tengas apoyo de personas en quién puedas confiar y que te hagan sentir bien acompañada/o en este proceso.

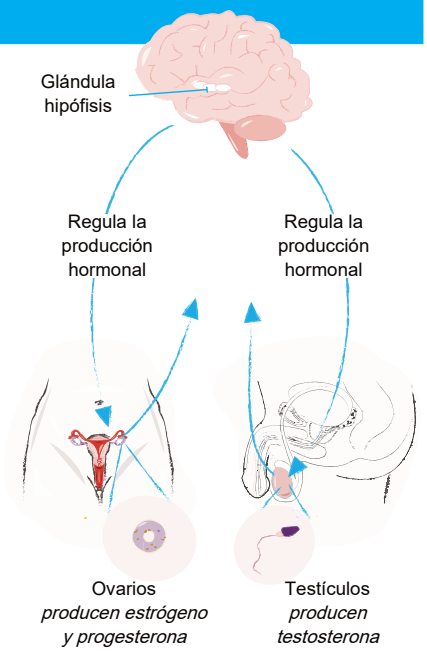
¿Cómo empieza la pubertad?

¡La pubertad inicia gracias a las hormonas!
Las hormonas son sustancias químicas que actúan como mensajeras en el cuerpo. Se producen en una parte del cuerpo y viajan a otras para ayudar a controlar el funcionamiento de células y órganos. Las hormonas son clave para nuestra salud: nos ayudan a crecer, tener hambre, tener sueño, a regular nuestro ánimo y nivel de energía y, claro, son las responsables también de los cambios en la pubertad.

¡Todo comienza en el cerebro!

En el cerebro tenemos un centro regulador de muchas funciones del cuerpo que se llama **eje hipotálamo-hipófisis**. Al comienzo de la pubertad, centro regulador comienza a mandar hormonas a los ovarios de las chicas y a los **testículos** de los chicos para que maduren y comiencen a producir nuevas **hormonas sexuales**.

- En las niñas, los ovarios comienzan a producir la hormona **estrógeno**.
- En los niños, los testículos comienzan a producir **testosterona**.



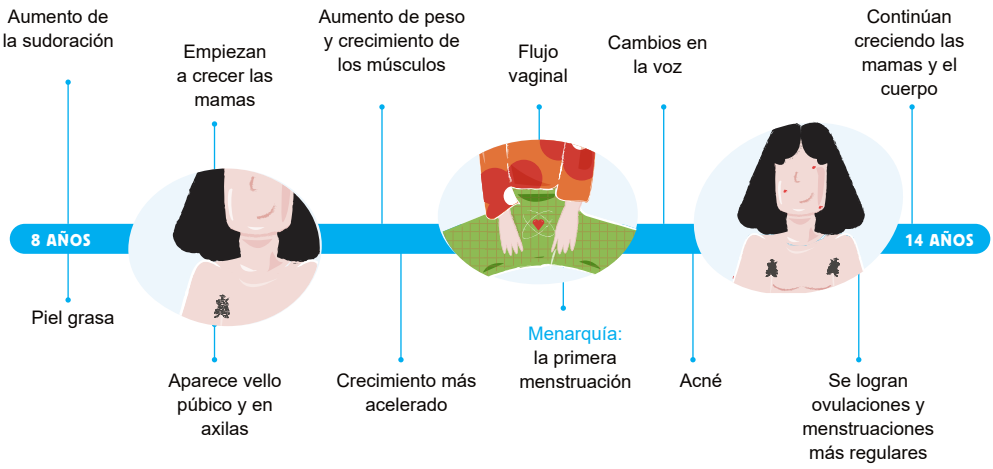
Toda esta comunicación comienza a ensayar una danza hormonal que poco a poco irá cambiando no sólo nuestros órganos sexuales, sino todo nuestro cuerpo.

El mapa de los cambios en la pubertad

Si bien cada persona puede tener ritmos de crecimiento distintos, la pubertad normal es un proceso de maduración que tiene un orden. Conocer este orden nos permite saber cómo estamos madurando y en qué momento de nuestro desarrollo nos encontramos.

Este es el mapa de los cambios en la pubertad de las niñas y las adolescentes:

En las niñas, el comienzo de la pubertad se puede notar más fácilmente con la aparición del botón mamario, es decir, de la aparición de unos bultitos debajo de los pezones que señalan que las mamas comienzan a crecer. Después aparece el vello en el pubis y en las axilas, damos un estirón y podemos aumentar de peso, nuestros huesos y músculos crecen mucho.



El principal cambio que se da en las niñas y adolescentes durante la pubertad es la llegada de la menstruación. Se trata del sangrado menstrual que resulta del desprendimiento del endometrio en el útero y que sale por la vagina. Suele ocurrir unos dos años después de que empiecen a crecer las mamas.

¡Si conocemos los cambios de la pubertad, la menstruación no llega de sorpresa!

Los cambios que anuncian la llegada de la menstruación en los años y meses previos son:

- Cambio del olor corporal.
- Aparición del botón mamario y comienzo del crecimiento de los pechos.
- Aparece vello púbico.
- Aparecen granitos y espinillas y el pelo y la piel se vuelven más grasosos.
- Nuestro cuerpo crece y se redondea.
- Crecimiento acelerado.
- Nuestros órganos sexuales pélvicos internos y externos crecen y se notan nuevas sensaciones en el vientre y en la vulva.

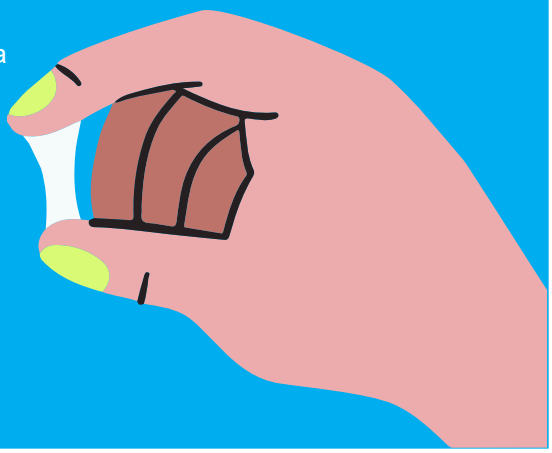
Aparece el primer flujo vaginal

Aproximadamente de 6 meses a un año antes de la menarquia aparecerá un flujo blanquecino, ligeramente amarillo o transparente que podrás apreciar en tu vulva, tu ropa interior y el papel de baño que usas al limpiarte.

¿Es normal tener flujo vaginal?

¡Sí! Es totalmente normal. En todas las mucosas del cuerpo se producen distintos tipos de flujo. En la boca producimos saliva, en los ojos producimos lágrimas y en la vagina tenemos flujo vaginal. Este flujo es el conjunto de fluidos que salen por la vagina y están compuestos por moco y líquido producido por el cérvix o cuello uterino y la vagina. Este flujo aparece gracias a los cambios hormonales que se dan durante la pubertad.[6]

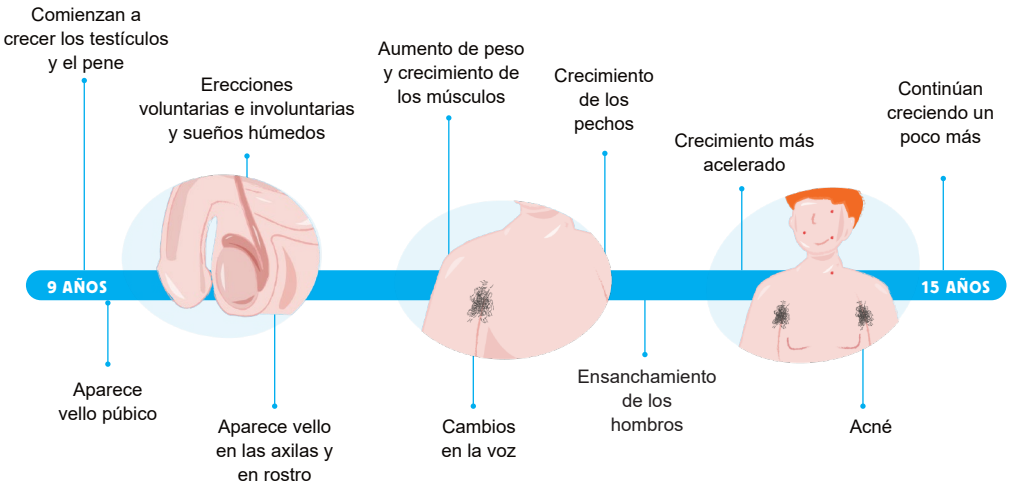
El flujo vaginal cumple un papel muy importante para nuestra salud, pues sirve para mantener húmeda, equilibrada y sana tu vagina y tu vulva. A partir de que aparece flujo vaginal te recomendamos cargar con una toalla sanitaria en tu mochila, porque es señal de que tu primera menstruación está cerca de llegar.



6. Cuando veamos la lección sobre "¿Qué es el ciclo menstrual-ovulatorio?" (Lección 5) aprenderemos más sobre este flujo y en la lección "¡Nuestro ciclo menstrual-ovulatorio es un signo de salud!" (Lección 6) abordaremos cómo poder distinguir un flujo vaginal saludable de una infección vaginal.

Y en los chicos, ¿qué pasa durante la pubertad?

Este es el mapa de los cambios en la pubertad de los niños y adolescentes:



Si eres un niño o adolescente varón, los cambios físicos de la pubertad suelen comenzar con el agrandamiento de tus testículos y pene, aparecerá el vello púbico y tendrás erecciones voluntarias e involuntarias con más frecuencia. A veces puedes despertar con una mancha pegajosa y húmeda en tu ropa interior. A esto se llama tener sueños húmedos y no es nada de qué preocuparse o avergonzarse, pues es señal de que tu cuerpo está produciendo testosterona y es una eyaculación involuntaria de semen, el líquido que se secreta por el pene y contiene espermatozoides.

Más adelante crecerá pelo en las axilas y vello en la cara. Cuando la voz comience a quebrarse, es una señal de que la voz está cambiando y se volverá más gruesa. A algunos varones les crecen un poco los pechos, que suele desaparecer después de 6 a 18 meses. Todo tu cuerpo cambia: los hombros se ensanchan, se desarrollan

los músculos y se sube de peso. El "estirón" suele ocurrir entre los 12 y los 15 años. En torno a los 16 años, la mayoría de los varones ya han dejado de crecer, pero sus músculos se seguirán desarrollando.

Podemos sentir inseguridad o emociones negativas con todos estos cambios en nuestro cuerpo, sobre todo si nos comparamos con lo que se muestra en revistas, televisión, Internet o si nos comparamos con nuestras compañeras y compañeros de la escuela. Es muy importante recordar que cada persona es diferente y esta diferencia es la que nos hace personas únicas.

Actividad:

Mapeando los cambios del cuerpo

En grupo vamos a dibujar en un rotafolio o cartulina la silueta de un cuerpo. Sobre esa silueta dibujen todos los cambios que ocurren en el cuerpo durante la pubertad. Mientras hacen sus dibujos reflexionen:

- ¿Qué cambios podemos ver en el cuerpo durante la pubertad?
- ¿En qué orden se dan estos cambios físicos?
- ¿Cuáles son los cambios en las personas del otro sexo?
- ¿Cuáles son los cambios que niñas y niños comparten?

Siempre ten muy presente que tu cuerpo no es tu enemigo, al contrario, tú eres tu cuerpo y nadie tiene derecho a opinar sobre él, así como no tenemos derecho a opinar de los cuerpos de las demás personas. Tenemos derecho a disfrutar todo lo que somos en nuestro cuerpo sin importar su tamaño, el tamaño de nuestros senos o genitales, o nuestro propio ritmo de crecimiento.Los cambios que comparten niñas y niños durante la pubertad son:

- Piel más grasosa y a veces aparece acné.
- Crecer más rápido de lo habitual.
- Sudor con olor más fuerte.

Estos son los cambios principales y los más visibles. ¡Pero hay muchos más!

PARTE 1

LECCIÓN 3. Nuestra primera menstruación

¡Nuestra primera menstruación se llama MENARQUIA!

La menarquia es nuestro primer sangrado uterino que sale por la vagina hacia la vulva y que señala el comienzo del ciclo menstrual-ovulatorio. En esta lección aprenderemos en qué consiste la menstruación y por qué es tan especial.

Con la menarquia nos pasarán cosas nuevas que nos acompañarán por alrededor de 40 años de nuestra vida hasta llegar a la **menopausia**, que es el final de nuestra vida menstrual.

¿Cómo se siente la primera menstruación?

¡La menstruación se puede sentir de muchas maneras distintas! Cada quien lo puede vivir de manera diferente. El día de tu primera menstruación puede que notes tu vientre más hinchado y tengas sensaciones nuevas. Quizá sientas un poco de incomodidad y cansancio y tengas ganas de descansar. O quizá no sientas nada inusual hasta que notes humedad en tu ropa interior. Lo primero que verás al revisarte es un manchado de flujo café o rojo oscuro, y después, al cabo de unas horas o al día siguiente, aparecerá un flujo más rojo color sangre.

¿A qué edad llega la primera menstruación?

Normalmente, la primera menstruación aparece entre los 10 y 16 años,[7] aunque a veces puede llegar antes o después. La edad promedio en que llega es entre los 12 y 13 años. Cuando llega tu primera menstruación es una clara señal de que estás creciendo, pero eso no quiere decir que debas cambiar tu manera de ser. La menstruación no te convierte en señorita ni en mujer adulta.

7. Lacroix AE, Gondal H, Shumway KR, et al. Physiology, Menarche. [Updated 2023 Mar 11]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470216/

¿Qué sucede con la primera menstruación?

Antes de nuestra primera menstruación, podemos empezar a sentir cosas nuevas en nuestro vientre: se trata del útero y los ovarios intentando echar a andar **el ciclo menstrual-ovulatorio**. Cuando nos llega la primera menstruación es la señal de que nuestro cuerpo está comenzando a **ovular**, es decir, a liberar de los ovarios una célula llamada óvulo a las trompas uterinas. **La menstruación es el resultado de que alrededor de dos semanas atrás hubo una ovulación.**

¡Por eso el proceso que produce la menstruación se llama ciclo menstrual-ovulatorio!

Ovulación
La ovulación es cuando uno de los ovarios libera un óvulo. Una vez liberado, el óvulo desciende por la trompa uterina y permanece allí durante 12 a 24 horas antes de morir y desintegrarse. Al ovular, nuestros ovarios producen sustancias muy importantes para la salud de todo nuestro cuerpo llamadas **hormonas**.

Óvulo y espermatozoide

El óvulo es una célula-semilla que producen las niñas, adolescentes y mujeres que tienen ciclos menstruales-ovulatorios. Esta célula tiene el potencial de crear una nueva vida humana al juntarse con el espermatozoide, la célula-semilla que producen los varones en los testículos y que se encuentra en el semen que sale de su pene en una relación sexual. Por eso se les llama células reproductoras y a partir de que las niñas y los niños o adolescentes las empiezan a producir entran en su edad fértil.

El óvulo es la célula más grande y se puede observar a simple vista (mide 0.14 milímetros, como un pequeñísimo grano de arena o el punto final de una oración). El espermatozoide, en cambio, es la célula más pequeña del cuerpo. Los hombres pueden producir millones de espermatozoides todos los días, mientras que las mujeres sólo ovulan una vez por ciclo menstrual-ovulatorio.

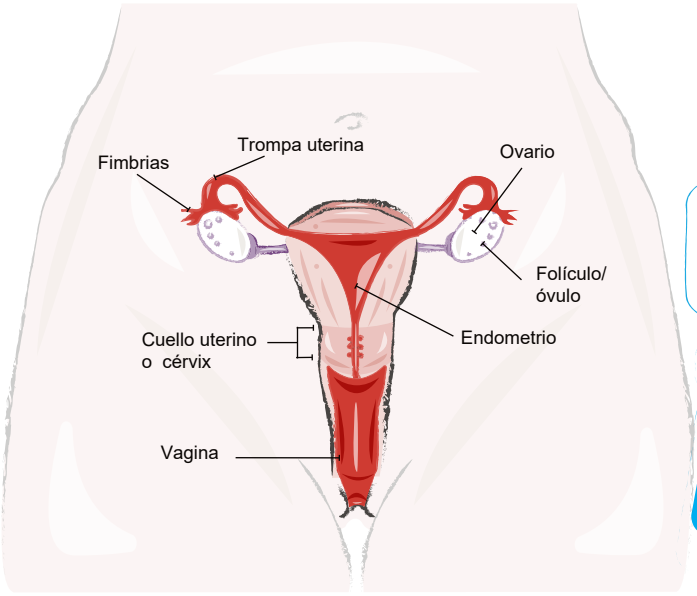
Nuestra fertilidad depende de nuestras semillas: a partir de que comenzamos a producirlas, somos fértiles.

¡Ojo! Que tu cuerpo esté cambiando y se vuelva fértil no quiere decir que estés lista o listo para un embarazo. Para esto tiene que pasar mucho tiempo, tu cuerpo debe terminar de madurar y hay muchas cosas importantes que tienes que vivir y experimentar como estudiar, trabajar, divertirte y conocerte mejor. Incluso, puede que nunca quieras tener un bebé y eso está bien. Por ello es muy importante que tengas información sobre métodos anticonceptivos como el condón masculino y el femenino.

¿La menstruación se produce porque el óvulo se rompe?

¡No! Ese es un mito: en realidad el óvulo es muy pequeñito y sólo vive hasta 24 horas después de la ovulación dentro de las trompas uterinas. Para cuando ocurre la menstruación aproximadamente dos semanas después de la ovulación, el óvulo ya se ha desintegrado. Se preguntarán: pero, entonces, ¿qué sale con la menstruación? En realidad, lo que sale con la menstruación es el recubrimiento interno del útero llamado **endometrio**. ¡Este último es increíble porque cada

ciclo menstrual-ovulatorio puede regenerarse y volver a crecer!



Mito menstrual

La menstruación se produce porque el óvulo se rompe.

Verdad menstrual

Lo que se expulsa con la menstruación es la capa interna del útero llamada endometrio.

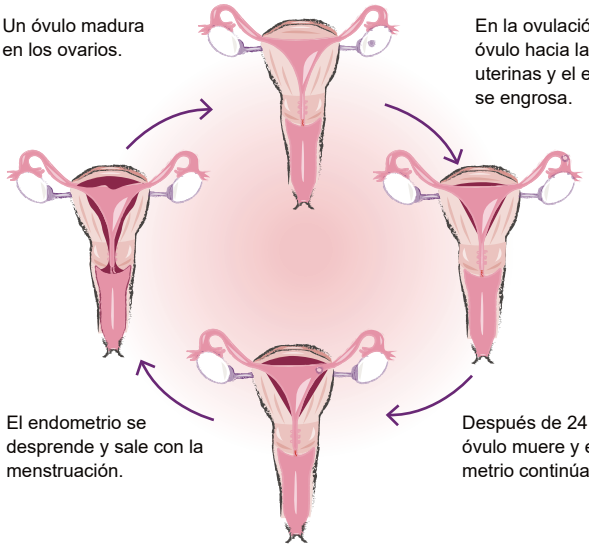
Recordemos las partes de los órganos sexuales pélvicos internos de las mujeres:

¿Qué es la menstruación?

1. La menstruación es una fase del ciclo menstrual-ovulatorio. En cada ciclo menstrual-ovulatorio el endometrio necesita renovarse para que el ciclo vuelva a comenzar y, por ello, el endometrio necesita salir del cuerpo en forma de menstruación. En este ciclo, la ovulación y la menstruación se dan en momentos distintos, lo cual hace que nuestro ciclo sea muy especial. Las científicas creen que nuestro ciclo menstrual-ovulatorio evolucionó como

una manifestación única de la humanidad. ¡Así que la menstruación es parte de lo que significa ser humanas!

Esta imagen describe los eventos clave del ciclo menstrual-ovulatorio. Todo este ciclo puede durar de



¿Sabías que nuestro ciclo menstrual-ovulatorio es una característica particular de las humanas? De hecho, este ciclo es muy raro en la naturaleza: además de las humanas sólo algunas especies de primates, cuatro especies de murciélagos, el ratón egipcio y la musaraña elefante menstrúan y ¡ninguna especie menstrúa igual a nosotras! Te preguntarás: entonces, ¿las perritas no menstrúan? La respuesta es que no, ellas tienen un ciclo muy distinto llamado estro o celo.

21 a 45 días en los primeros años después de la menarquia, mientras que la menstruación dura entre 3 y 7 días:[8]

2. La menstruación es un signo de salud. Ésta nos da mucha información sobre nuestro estado de salud general: la forma en que la vivimos nos puede indicar si estamos bien alimentadas y nutridas, si hemos dormido bien o necesitamos descansar más, si hemos pasado

Mito menstrual

Las perritas también pueden menstruar.

Verdad menstrual

Las perrtias tienen otro ciclo llamado estro o celo. Muy pocos animales pueden menstruar, y ninguno lo hace como las humanas. Menstruar es parte de la experiencia humana.

8 En la Lección 5: "¿Qué es el ciclo menstrual-ovulatorio?" aprenderemos mucho más acerca de nuestro ciclo y cuánto puede durar.

mucho estrés, etc. Más adelante veremos cómo poder leer e interpretar nuestra menstruación y todo nuestro ciclo menstrual-ovulatorio para conocer nuestro estado de salud. Por eso es mucho más que un sangrado uterino: ¡es el boletín menstrual de nuestra salud y hay que prestarle atención! ¡Es un signo de salud!

3. La menstruación es señal de que estamos en edad fértil. Al comenzar a producir óvulos, nuestras semillas, comenzamos a ser fértiles. Ser fértiles no quiere decir que estemos listas para ser madres, pues esa es una decisión que debemos tomar cuando nuestro cuerpo haya terminado de madurar y estemos listas en muchos otros sentidos. Entonces, cuando seamos adultas, si decidimos ser madres permitiremos que el óvulo se una con un espermatozoide y se conviertan en un **cigoto**, es decir, en el germen de una nueva vida humana. Este cigoto se acomodará en las paredes del endometrio para producir un embarazo. Durante el embarazo, el endometrio juega un papel muy importante en la formación de la placenta, es decir, en el órgano que alberga y nutre al feto.[9]

Nota curiosa:

¿Sabías que las células madre del endometrio tienen usos terapéuticos? ¡Así es! Las células madre son las responsables de que el endometrio pueda crecer y regenerarse y por eso se están estudiando para la terapia en medicina regenerativa y enfermedades relacionadas con el sistema inmune.

¿Qué contiene el flujo menstrual?

La menstruación entonces no es un desecho, ni es algo sucio o tóxico. Es un tejido nutritivo que necesita renovarse periódicamente para que estemos saludables y fértiles. El flujo menstrual contiene tejido del endometrio (que es rico en nutrientes, minerales y en células madre), un poco de sangre, moco cervical y secreciones vaginales.

9 Graham J. Burton y Eric Jauniaux, «The human placenta: new perspectives on its formation and function during early pregnancy», Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences 290, n.o 1997 (s. f.): 20230191, https://doi.org/10.1098/rspb.2023.0191.

Mito menstrual

La menstruación es un desecho sucio y tóxico.

Verdad menstrual

La menstruación es la expulsión periódica de un tejido nutritivo y saludable.

Características normales del flujo menstrual

Duración

La menstruación en promedio dura entre 3 y 5 días y no debe durar más de 7.

Color

Su principal color es rojo intenso. Al principio y al final puede ser rojo oscuro y café.

Consistencia

Su consistencia debe ser como la miel de maple, ni muy líquida ni muy espesa. Podemos encontrar pequeños pedazos de tejido endometrial que tiene un colo más claro. Los coágulos suelen ser más oscuros y se consideran normales cuando no son más grandes de dos cm.

Cantidad

El flujo menstrual que se produce durante todos esos días no debe superar los 80 ml, es decir, un tercio de taza. En promedio, una mestruación saludable contiene 50 ml (3-4 cucharadas) de flujo menstrual.

ACTIVIDAD

¡Dibuja tu útero!

- ¿De qué tamaño es?
- ¿En dónde ocurre la ovulación?
- ¿Hasta dónde llega el óvulo?
- ¿Cuál es la parte que se desprende con la menstruación?
- ¿De qué color y consistencia es?

¿Tienes dudas? ¿Qué preguntas te surgen? ¡No olvides anotarlas y ponerlas en el buzón de las MenstruDudas!

¿Cómo estar preparada para tu primera menstruación?

Habla con otras niñas y mujeres sobre sus experiencias y sobre cómo han aprendido ellas a cuidar su salud menstrual. Las experiencias de tu mamá, tu hermana, tu tía, abuela, amigas o mujeres mayores en tu escuela o comunidad son importantes de conocer. Puedes preguntarles cómo vivieron su menarquia y qué les hubiera gustado que les enseñaran al respecto cuando les pasó. Si sus experiencias fueron negativas, pudieron ser así por la falta de acompañamiento y de educación en salud menstrual y no quiere decir que tú tengas que pasar por lo mismo. Para romper el tabú y el estigma sobre la menstruación es necesario tener muchas conversaciones sobre esto que nos pasa a todas.

Todas las mujeres que ves y que recuerdas, han tenido o tienen la menstruación. El ciclo menstrual se interrumpe durante el embarazo, la lactancia materna y cuando llegamos a la menopausia (que es cuando termina nuestra edad fértil entre los 45 y 55 años). Incluso las mujeres mayores que ya no menstrúan lo hicieron por gran parte de su vida. ¡Es algo que nos pasa a todas!

¡Ve preparada! Como ya conoces las etapas de la pubertad, si aún no ha llegado tu menarquia, ya puedes reconocer más o menos en qué momento de tu vida puede llegar tu primera menstruación. Y si ya empezaste a menstruar lo más seguro es que tu ciclo sea irregular durante los primeros años, es decir, que puede variar bastante la duración entre un ciclo y otro. Por eso conviene ir lista con algún producto de gestión menstrual. Sobre esto hablaremos en la siguiente lección.

Si llega tu menstruación y no tienes toallas o ningún producto para gestionar la menstruación contigo, no te angusties. Seguramente habrá personas, como alguna maestra o compañera, dispuestas a apoyarte y te podrán dar algún material de gestión menstrual si lo pides. Y si te llegas a manchar el pantalón o la falda,

¡es normal! A todas nos ha llegado a pasar y no tienes porqué sentirte mal. Mancharnos con la menstruación no significa que seamos sucias ni poco higiénicas, simplemente son cosas que nos pueden pasar a todas. No todas las niñas y adolescentes cuentan con acceso a productos de gestión menstrual, por eso es muy importante ayudarnos y exigir que las escuelas tengan estos productos gratuitos y disponibles para quienes los necesiten. ¿Sabes si tu escuela cuenta con estos insumos? Sobre este tema profundizaremos en la **Lección 13: "Salud menstrual en la escuela"**.

Cuando llega tu primera menstruación puedes sentir muchas emociones y todas son comprensibles y válidas. Pero recuerda que no hay por qué sentir miedo, ¡es una señal normal y saludable de que estás creciendo!

A veces, nuestras primeras experiencias menstruales pueden ser confusas porque estamos viviendo algo nuevo, por eso es muy importante que tengas personas de confianza que te puedan acompañar, escucharte y ayudarte a resolver todas tus dudas. Y si alguien alguna vez te quiere hacer sentir mal por menstruar, recuerda que aún hay mucha ignorancia y tabú, pero tú ya sabes que menstruar no te hace menos valiosa. ¡Al contario! Menstruar y vivir el ciclo menstrual-ovulatorio es una manera muy pero muy valiosa de habitar el mundo y de conocernos a nosotras mismas. Además, tienes todo el derecho de expresar lo que piensas y hablar de lo que te pasa con quienes tú quieras y te sientas segura.

¡La menstruación puede significar muchas cosas! ¿Qué significado tiene para ti? Tu propia opinión sobre tu cuerpo y sobre ti misma es la más importante.

PARTE 1

LECCIÓN 4. De copas, toallas y otros materiales de gestión menstrual

Como hemos visto, la menstruación es un fluido corporal hermoso, limpio y valioso porque nos enseña mucho sobre nuestro cuerpo y nuestras necesidades de salud. Por eso es muy importante que conozcas sus características y la observes bien. Más adelante en la Lección 6 veremos las razones por las que el ciclo menstrual es tan importante para nuestra salud. **En esta lección aprenderemos sobre opciones para la adecuada gestión menstrual.**

Algo importante durante la menstruación es contar con **insumos de gestión menstrual** para tener todo lo necesario para mantener nuestros genitales saludables. Además de contar con educación en salud menstrual para estar informadas de lo que nos pasa y no tener miedo ni vergüenza, necesitamos acceso a ciertos insumos y condiciones para promover buenos hábitos de gestión menstrual. Estos insumos y condiciones son:

- Materiales para absorber o recolectar el flujo menstrual que puedan cambiarse en privado, con la frecuencia necesaria. Estos materiales son conocidos como productos de gestión menstrual.
- Contar con agua potable y jabón para asearnos según sea necesario.
- Tener acceso a baños limpios en nuestra escuela, en la casa y en los espacios públicos.

En esta lección veremos la variedad de materiales para absorber o recolectar el flujo menstrual, sus características y cómo usarlos para que los conozcas y elijas el mejor para ti. No existe un material de gestión menstrual perfecto para todas, ya que tenemos necesidades y contextos distintos. Así que cada aspecto a favor o en contra de los distintos tipos de productos menstruales depende de cada una de nosotras y nuestras necesidades. ¡Vamos a conocerlos!

Métodos externos reutilizables

Son los materiales que absorben el flujo menstrual una vez que sale del cuerpo. Consisten en la tela menstrual, la toalla reutilizable y el calzón menstrual.

¡Los métodos reutilizables son amigables con el ambiente!

Estos materiales se deben lavar antes de usarse por primera vez y después de cada uso. Entre más pronto los laves después de usar, será más fácil remover las manchas. Pero no te preocupes si no las puedes lavar inmediatamente, puedes juntar los que uses durante el día en una bolsa de tela y lavar por la noche. Una ventaja de los materiales de tela es que no huelen desagradable, así que no te preocupes por eso.

Se lavan de la siguiente manera:

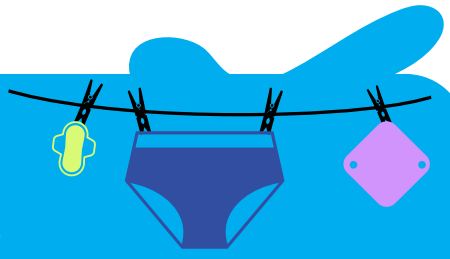
- **Dejar** en remojo en agua fría. Este paso es quizá el más importante, pues el reposo en agua removerá gran parte del flujo menstrual, puedes dejar remojando sólo en agua o con un poco de jabón durante la noche o durante unas horas. Asegúrate de que sea agua fría o al tiempo, pero no caliente, porque el agua caliente hace que sea más difícil quitar la mancha de sangre.

- **Enjuagar** los materiales del agua del remojo. Si crees necesario, puedes poner agua oxigenada sobre la mancha para que sea más fácil de quitar y dejarlos reposar unos minutos antes de lavar con jabón.

- **Lavar** con jabón biodegradable en polvo o jabón normal para ropa, ya sea a mano o en la lavadora. No uses suavizante para ropa porque pueden deteriorar la capacidad de absorción de los materiales.

- **Secar** por completo, de preferencia en el sol pues ayudará mucho a quitar las manchas que hayan quedado.

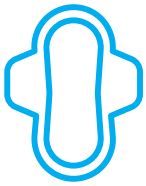
Es normal que las telas, toallas reutilizables y calzones menstruales se vayan tiñendo con el paso del tiempo, sobre todo si están hechas de telas de color claro. Pero que se les quede una mancha que ya no se pueda quitar no quiere decir que estén sucias, siempre y cuando se laven bien después de cada uso.



¿Has escuchado la frase "sacar los trapos al sol"?
Esta frase se usaba para hablar de cuando se revelaba un secreto, un asunto privado o algo que era incómodo sobre una persona.
El origen de la frase se refería al uso de paños para la menstruación que se dejan secando al sol. Ahora, para derribar el tabú menstrual, vamos a reivindicar la frase y afirmar: ¡Sí! ¡Saquemos los trapos al sol y hablemos de menstruación! Mostrar los materiales que usamos para gestionar la menstruación no debe ser motivo para sentirnos incómodas y tampoco es un asunto del que no se deba hablar. Recuerden: ¡nos pasa a todas y es normal!

TELA O PAÑO MENSTRUAL

Son piezas de tela reutilizables que se ponen en la ropa interior dobladas para absorber el flujo menstrual y que podemos hacer nosotras mismas. Para evitar que se muevan puedes sujetar esa tela larga con otra cinta alrededor de tu cintura, como si la tela fuese una hamaca entre tu ombligo y tu espalda. Al igual que la ropa interior, lo más recomendable es que sea de algodón y que sean de colores claros para asegurar que estén limpias. El tiempo que se recomienda usar una tela menstrual, al no contar con una barrera impermeable, es menor que las toallas de tela, por lo regular unas 2 a 6 horas dependiendo de la cantidad de flujo menstrual que tengamos. La vida útil de estas telas depende del uso que les des. Si notas que ya no absorbe la menstruación, está rota, se queda sucia o húmeda, es hora de desecharla.



TOALLA DE TELA

Las toallas reutilizables se usan en la ropa interior para absorber la menstruación y se mantienen en su lugar mediante broches. Están hechas de una variedad de telas y capas que absorben el flujo. La tela más recomendable es de algodón 100%, al ser una tela fresca y saludable para la vulva. Por dentro, normalmente cuentan con una capa de tela impermeable que no deja pasar líquidos, pero, a diferencia del plástico de las toallas desechables, permite que pase el aire y la vulva respire, lo que evita infecciones y mal olor. Por lo regular, absorben el doble de flujo que una desechable del mismo tamaño. Puedes aprender a hacerlas tú misma o puedes comprarlas ya hechas. Pueden ser más caras que las toallas desechables pero la ventaja es que duran muchos años, en promedio 5 años dependiendo del uso y del número de lavadas. En pocos meses se puede recuperar el costo de lo que

podrías haber gastado en materiales desechables y aún te pueden quedar años para seguirlas usando. Se recomienda cambiar las toallas de tela cuando ya no absorben igual o que presentan desgaste en la tela y desprendan pelusas.

CALZÓN MENSTRUAL

Los calzones menstruales son cada vez más populares y ya se encuentran a la venta en muchos lugares. **Es un producto muy fácil de usar, cómodo y efectivo.** Es como la ropa interior habitual, pero con capas absorbentes y tela impermeable. Como las toallas de tela, suelen ser de algodón y permiten que la vulva respire. Vienen en distintas tallas, formas y con distintas capacidades de absorción. **Se pueden usar por hasta 12 horas antes de cambiar y lavar.** Tienen un costo más elevado que las toallas de tela y duran de 2 a 5 años. Siempre es recomendable que sepas de qué tela están hechas, lo preferible es el algodón.

Métodos internos reutilizables

Estos productos se colocan por dentro de la vagina y en lugar de absorber la menstruación la colectan. La mayoría de estos productos están hechos de silicón o de TPE (elastómero termoplástico), ambos de grado médico. Son materiales que no causan alergias y son seguros para estar dentro del cuerpo. No dejan residuos dentro de la vagina y tampoco alteran la humedad natural que tiene la vagina para mantenerse saludable. Tampoco alteran las características de la vagina, por lo que, si se manejan bien, hay menos riesgos de infecciones e irritaciones.

Para comenzar a usarlas, se recomienda que estés en casa el primer día para acostumbrarte. Al comienzo puede haber fugas,

pues aprender a colocarlas correctamente puede ser una curva de aprendizaje. Por ello puedes usar además una toalla de tela o desechable al principio para prevenir las fugas. Estos métodos bien colocados no se deben sentir ni mucho menos producir incomodidad. Es común que como no se sienten, se nos olvide que los tenemos dentro, así que si eres despistada pon un recordatorio para que no se te pase la hora de vaciarlo.

COPA MENSTRUAL

Tiene forma de campana y se inserta en la vagina para recoger el flujo menstrual. Se mantiene en su lugar por las paredes de la vagina. **Recoge tres veces más flujo que las toallas o los tampones desechables** y debe vaciarse máximo cada 12 horas o antes si se llega a llenar. Antes de usarla por primera vez se debe limpiar hirviendo en agua durante 1 minuto (no más de 5 minutos porque se desgasta la copa) o lavando con jabón y abundante agua. Después de vaciarse, se debe enjuagar con agua potable y se vuelve a insertar. Por ello su uso en sanitarios sin acceso a agua y privacidad puede ser un reto. En esos casos, se recomienda llevar una botellita de agua para poder enjuagar la copa como corresponde. **Al finalizar su uso cada ciclo, se lava con jabón y se guarda en una bolsa de tela en algún lugar fresco y ventilado**.

Se recomienda limpiar la copa al inicio de cada ciclo (con jabón y abundante agua o hirviendo), ya que, aunque esté guardada en la bolsita, siempre hay la posibilidad de acumular polvo o partículas, o puede estar contacto con otras superficies que no sean su bolsita o tus manos limpias, como traerla en la mochila, que se haya caído al suelo o haya estado en contacto con alguien más.

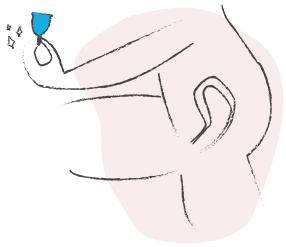
La mayoría de los fabricantes ofrecen al menos dos tamaños (chica y grande), y algunas marcas ofrecen tres tamaños (chica, mediana y grande) y vienen con diferentes modelos. Para saber cuál es la adecuada para ti, primero necesitas explorar tu vulva y vagina. Para conocer tu talla es importante saber la altura del canal vaginal durante la menstruación (hasta dónde topan tus dedos con el cérvix o si no lo puedes alcanzar), para saber si requieres una copa alta o baja. Ya que es un método que va por dentro de la vagina, debes familiarizarte con esta zona y con el introducir tus dedos en ella. Para ello se recomienda siempre tener las manos bien limpias y de preferencia las uñas cortas. Si tienes dudas para conocer tu talla, es recomendable que busques a una asesora de la copa menstrual para que te guíe en elegir la mejor copa para ti. Por lo regular, para adolescentes se recomienda la copa chica o mediana, pero como varían en tamaño y características según la marca y como nuestros cuerpos son diferentes, es posible que una copa chica o mediana no sea la adecuada para ti.

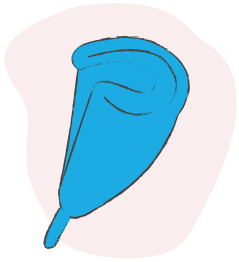
La copa menstrual se ha ido popularizando cada vez más y ha ido ganando más y más aceptación. **Es una herramienta de autoconocimiento porque al usarla necesitamos conocer mejor nuestra vulva y vagina, y también porque podemos conocer con ella las características de nuestro flujo menstrual: su consistencia, cantidad, color y olor. ¡Y toda esa información es muy importante para conocer nuestro estado de salud!** La copa menstrual ha sido la herramienta por la que muchas despiertan su curiosidad y fascinación por su menstruación. Sin embargo, no es un método para todas y puede haber muchos motivos por los que alguien no quiera o pueda usarla como, por ejemplo, que no cuenten con agua potable para lavarla o que le incomode tenerla puesta.

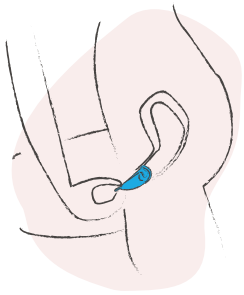
Además, la copa es un método muy amigable con el medio ambiente ya que puede usarse por hasta 10 años. Si bien en un comienzo el costo es más elevado que otros métodos, a la larga se ahorra mucho dinero. Si optas por usar una copa menstrual, asegúrate de que esté certificada. La instancia certificadora en México es la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS).[10]

10. Podrás saber si la copa está certificada porque en su caja debe llevar impreso un Número de Registro Sanitario con 12 dígitos (entre números y letras) emitido por COFEPRIS.

Las instrucciones para colocar la copa menstrual son las siguientes:







1. Lávate las manos y ponte cómoda. Puedes ponerte en cuclillas, levantar una pierna o sentarte en el inodoro con las rodillas abiertas. Encuentra la posición que más te acomode.

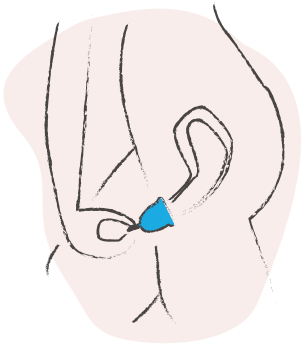
2. Hay muchas formas de doblar la copa para insertarla, las más conocidas son en forma de C (como taquito) o en *forma de tulipán.*

3. Desliza la copa doblada dentro de la vagina de manera que el palito de la copa quede abajo. Asegúrate de que abra adecuadamente corroborando con el dedo la base de la copa para comprobar que no se haya quedado doblada. Si se queda doblada no hará vacío con las paredes del canal vaginal y puedes presentar fugas. Si sientes que queda doblada, agarra la copa de su base y dale una vuelta para ayudar a que se abra o usa tu dedo índice para rodear la copita y acompañar su apertura.

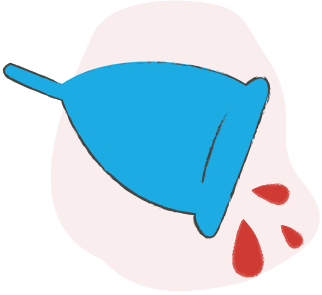
4. La copa una vez puesta no debería sentirse, si estás incómoda posiblemente no esté bien colocada. Puedes sacarla e intentar nuevamente.

5. Usa la copa menstrual durante máximo 12 horas o hasta que sospeches que

está llena. Poco a poco irás reconociendo cada cuánto tiempo es necesario vaciarla para ti. Al comienzo puedes vaciarla cada 4 o 6 horas para que vayas midiendo el tiempo y la cantidad según el día de tu menstruación.



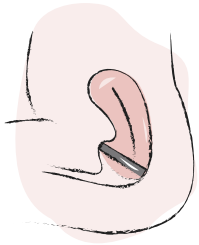
6. La mayoría de las copas tienen un pequeño tallo inferior que se usa para ubicar y alcanzar la copa, pero para retirarla **¡no debes tirar del tallo sin antes romper el vacío!** El tallo inferior sirve para encontrar la base de la copa únicamente. Para retirar la copa es necesario alcanzarla, tomar la base y apretarla para romper el vacío. Luego, con cuidado, tiras de la copa suavemente para sacarla.

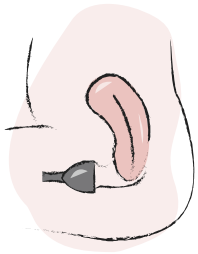


7. Vacía la menstruación o puedes detenerte a observar para que la conozcas mejor. Entre más observes tu menstruación más fácil será reconocer tus patrones normales de menstruación o si algo ha cambiado. Coloca la menstruación en el inodoro, lavabo o desagüe de la ducha y lava la copa antes de volver a usarla. Si estás en un lugar donde no puedes lavar tu copa, simplemente vacíala y vuelve a colocarla. Puedes lavarla más tarde cuando estés en un baño privado o en casa. Siempre sigue las instrucciones de limpieza y almacenamiento que vinieron con tu copa.

DISCO MENSTRUAL

Como su nombre lo indica, este método tiene forma de disco, es redondo, tiene un aro más firme y el cuerpo es muy suave como una membrana. Tienen una gran capacidad, ya que pueden retener hasta 80 mL de flujo, en cambio las copas menstruales tienen una capacidad normalmente de 15 a 30 mL dependiendo de la talla (algunas extragrandes tienen hasta 50 mL). Además de su gran capacidad se amolda fácilmente a todas las formas y tamaños de vaginas, entonces es versátil. No hace un efecto de vacío ni de succión, sino que se acomoda hasta el fórnix, que es donde el canal vaginal se encuentra con el cérvix, pasando el hueso púbico.

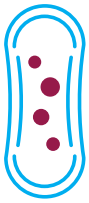




Al igual que la copa, el disco menstrual requiere de un poco de práctica para aprender a colocarlo y retirarlo. Pero una vez esté correctamente colocado, no lo debes sentir. Para colocarlo, debes apretar los lados del aro hasta que tenga la forma de un tampón, insértalo en la vagina con dos dedos y luego usa uno solo para empujarlo hacia abajo y hacia atrás de vuelta al fórnix, más allá del hueso púbico para que quede justo por encima del hueso. Para retirarlo se alcanza con un dedo el disco y se jala del aro. Lo recomendable es hacerlo sobre el inodoro para que no haya derrames. La clave es mantenerlo lo más nivelado posible y eso requiere práctica.

Cuestan aproximadamente lo mismo que las copas menstruales, pero duran menos: entre 3 y 5 años. También hay discos desechables que se pueden usar durante todo el ciclo. Si es reutilizable se enjuaga y se lava después de cada uso y se guarda en un lugar fresco y limpio. Sigue las instrucciones de cada marca.

Métodos desechables



TOALLA SANITARIA DESECHABLE

Las toallas son el único método desechable externo, pero hay muchos tipos de toallas desechables. **Se usan en la ropa interior y hay que cambiarlas después de un máximo de seis horas de uso y luego se tiran a la basura (¡nunca en la taza del baño!).**

Las toallas vienen en varios tamaños, capacidades de absorción y materiales. La mayoría están hechas de fibra de madera obtenida de los bosques. Para que la fibra de madera parezca algodón y se vea blanco se trata con químicos, como el cloro. También contienen plásticos, geles absorbentes y resinas sintéticas. Por lo general, las marcas de toallas desechables no especifican qué ingredientes contienen sus productos. Algunas vienen perfumadas e incluyen adhesivos para pegarlas en la tela de nuestra ropa interior y mantenerlas en su lugar. **Los químicos, perfumes y plásticos de los que están hechas las toallas desechables pueden ser perjudiciales a la salud menstrual y reproductiva.**

Suelen ser fáciles de encontrar y no son muy caras, pero verás que necesitarás varias para cada menstruación. **Es importante que las cambies constantemente**, ya que, aunque no haya mucha sangre, **dado que no permiten que la vulva respire por el plástico que contienen, se acumula el sudor y la humedad y puede irritar tu piel o causar infecciones.**

TAMPÓN

Es el único método desechable interno. Son materiales absorbentes que se insertan en la vagina, por lo

regular hechos también con fibras de madera tratada con químicos para que parezca algodón. Se expanden con la humedad y, por lo tanto, evitan que la sangre salga. Pueden tener un aplicador de cartoncillo o plástico, o sin aplicador (en este caso usarás tus dedos para introducir el tampón). **Los puedes usar hasta por seis horas, después se retiran con un hilo que queda por fuera de la vagina y se eliminan en el bote de basura (¡estos tampoco van a la taza del baño!).**

Es común que algunas niñas y mujeres sientan incomodidad o dolor al usar tampones, pero para otras resulta cómodo. Ponerse un tampón, por lo general, no duele, pero puede requerir algo de práctica al principio. Los tampones vienen en diferentes tamaños y capacidad de absorción (ligero, regular y súper). Es mejor usar la absorción más baja o más ligera y cambiarse con frecuencia.

Para colocar un tampón considera los siguientes pasos:

- Lávate muy bien las manos y ponte cómoda. Puedes ponerte en cuclillas, levantar una pierna o sentarte en el inodoro con las rodillas separadas.
- Empuja el tampón dentro de tu vagina usando el aplicador o tu dedo, dependiendo del tipo de tampón que tengas.
- Tira el envoltorio y el aplicador a la basura, no lo laves ni reutilices.
- Tira suavemente del hilo que cuelga de tu vagina para sacar el tampón.
- Envuelve los tampones usados en papel higiénico y tíralos a la basura.
- Recuerda: usa el tampón solo durante el día, no lo uses en la noche, ya que no se aconseja usarlo durante más de seis horas.

¡Atención!
El uso de tampones puede causar una enfermedad llamada síndrome de shock tóxico (SST), si usas un tampón durante demasiado tiempo. Esta intoxicación es rara pero grave y, si no es tratada a tiempo, puede provocar la muerte. Para prevenirla es muy importante no llevar el tampón puesto durante más de 6 horas.[11]

Si has usado un tampón por mucho tiempo y comienzas a tener vómitos, fiebre alta, diarrea, dolores musculares, dolor de garganta, mareos, desmayos o debilidad, y una erupción en la piel de tipo quemaduras solares, saca el tampón y busca ayuda médica de inmediato. Asegura que el tampón salga completo y no se quede ningún pedazo en la vagina.

¿Los métodos internos como el tampón y la copa menstrual son sólo para mujeres adultas? ¿Puedo perder la "virginidad" por usarlos?[12]

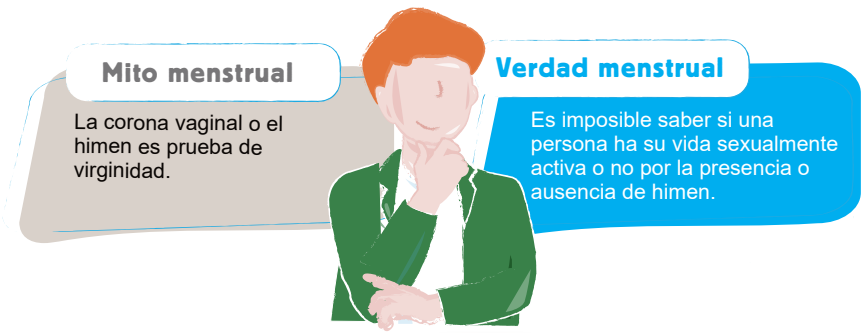
¿Recuerdan cuando hablamos de la corona vaginal y la anatomía de la vulva? Hay una idea muy extendida pero errónea de que la corona vaginal, o el himen, es prueba de "virginidad". Te explicamos por qué esto es un **mito**: en primer lugar, la corona vaginal que se encuentra en la entrada de la vagina es flexible y tiene muchas formas, tantas como se ven en la imagen de abajo. Puede estar ausente desde que nacemos y, en otros casos, muy raros, puede cubrir toda la entrada de la vagina. En esos casos extraordinarios, cuando se presenta la menarquia puede haber mucho dolor porque la menstruación no puede

11 «Síndrome de shock tóxico (TSS) - Enfermedades infecciosas», Manual MSD versión para profesionales, accedido 11 de octubre de 2023, https://www.msdmanuals.com/es/professional/enfermedades-infecciosas/cocos-grampositivos/s%C3%ADndrome-de-shock-t%C3%B3xico-tss.

12 Our Bodies Ourselves Today, «What Exactly Is a Hymen?», accedido 11 de octubre de 2023, https://www.ourbodiesourselves.org/health-info/what-exactly-is-a-hymen/.

salir y será necesario ir con una profesional de la salud para abrir quirúrgicamente la corona vaginal. Esta membrana se puede retraer naturalmente con el tiempo y puede llegar a romperse de muchas maneras, como durante el ejercicio, la masturbación, el uso de un tampón o copa menstrual. Por eso, es imposible saber a partir de la presencia o ausencia de la corona vaginal si una persona ha tenido relaciones sexuales con penetración vaginal o no.

En segundo lugar, el término "**virginidad**" se asocia a las relaciones sexuales penetrativas pene-vagina. Pero las relaciones sexuales no se reducen sólo al sexo heterosexual hombre-mujer. Así que hay otras formas de iniciar nuestra vida sexualmente activa que no implican el riesgo del embarazo, pero sí de infecciones de transmisión sexual. Así que es imposible saber si alguien ha comenzado o no a tener relaciones sexuales con mirar sus genitales.



Debes sentirte libre de usar el material de gestión menstrual que más se adapte a tus necesidades, tu comodidad, tu contexto y lo que sea más accesible para ti.

Un resumen sobre los materiales de gestión menstrual

La siguiente tabla compara diferentes aspectos de todos los materiales de higiene menstrual presentados. Considera que la información presentada es general y puede cambiar dependiendo del contexto de cada lugar o de las condiciones de higiene y/o uso prolongado de ciertos materiales.

	Paño/tela menstrual	**Toalla reutilizable**	**Calzón menstrual**
Inserción vaginal	No	No	No
Tiempo de vida	1-2 años	2-3 años	2-3 años
Tiempo de uso	Depende de abundancia del flujo. Máx. 6 h	Depende de abundancia del flujo. Máx. 8 h	Depende de abundancia del flujo. Máx. 8 h
Riesgo a la salud	Bajo	Bajo	Bajo
Mantenimiento	Alto	Alto	Alto
Huella ecológica	Medio	Medio	Medio
Costo económico en la primera compra	Bajo	Medio	Alto

Es importante que conozcas cuáles son los materiales de gestión menstrual antes de que comiences a menstruar. Cuando ya empieces tu vida menstrual, es recomendable que puedas probar distintos materiales para saber cuál se adapta mejor a tus necesidades y contexto.

Copa menstrual	**Disco menstrual**	**Toalla desechable**	**Tampón**
No	Sí	Sí	Sí
5-10 años	3-5 años	3-6 horas	4-6 horas
Depende de abundancia del flujo. Máx. 12 h	Depende de abundancia del flujo. Máx. 12 h	Depende de abundancia del flujo. Máx. 6 h	Depende de abundancia del flujo. Máx. 6 h
Bajo	Bajo	Alto	Alto
Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
Bajo	Bajo	Alto	Alto
Alto	Alto	Bajo	Bajo

¿Los conocías todos? ¿Cuáles están a tu alcance en tiendas, farmacias y supermercados del lugar donde vives? ¿Qué te parecen?

¿Qué es la huella ecológica?

Es una forma de medir el impacto que tiene la humanidad sobre el planeta tierra. Entre menor sea nuestra huella ecológica o de los productos que consumimos, menos daño le hacemos a la naturaleza.

Es importante que conozcas cuáles son los materiales de gestión menstrual antes de que comiences a menstruar. Cuando ya empieces tu vida menstrual, es recomendable que puedas probar distintos materiales para saber cuál se adapta mejor a tus necesidades y contexto.

PARTE 1

LECCIÓN 5. ¿Qué es el ciclo menstrual-ovulatorio?

Vivimos cíclicamente

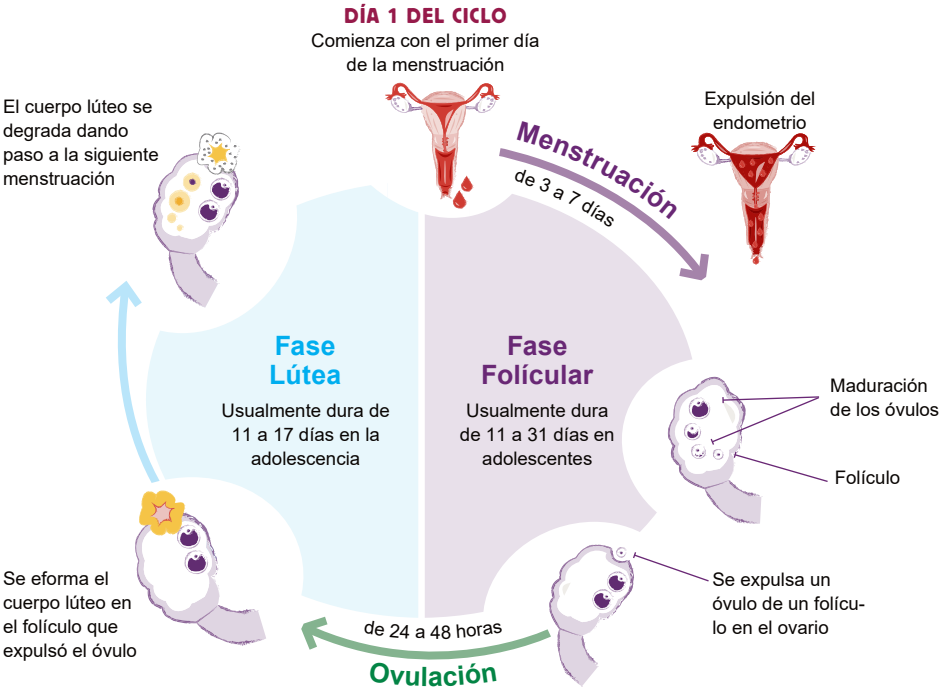
¿Qué ciclos conoces? Vivimos acorde con muchos ciclos, por ejemplo, el ciclo del día y la noche, el de la luna y el de las estaciones del año. Cada uno tiene fases y etapas que nos hacen sentir de manera distinta y en las que hacemos cosas distintas también. Por ejemplo, en el ciclo de 24 horas tenemos el día y la noche. En el día comemos, jugamos, vamos a la escuela, platicamos con nuestra familia, hacemos la tarea. Y en la noche descansamos, dormimos y soñamos. La vida misma es un ciclo que se renueva constantemente. ¡Todos los seres vivos pasan por ciclos!

El ciclo menstrual-ovulatorio es uno más que vivimos las humanas durante aproximadamente 40 años de nuestra vida. Sin embargo, por el tabú que ha rodeado a la menstruación, nuestro ciclo ha sido ocultado por mucho tiempo y, por ello, no ha sido suficientemente estudiado ni comprendido. Pero estamos cambiando eso y demostrando que nuestro ciclo menstrual-ovulatorio es parte fundamental de nuestra vida. ¡Vamos a conocerlo!

¿Qué es el ciclo menstrual-ovulatorio?

Como ya sabes, la menstruación es sólo una fase del **ciclo menstrual-ovulatorio**. El ciclo completo comienza con el primer día del sangrado menstrual y finaliza hasta que aparece nuevamente otro sangrado menstrual, momento en el cual inicia uno nuevo. Durante este proceso irás experimentando cambios hormonales que te pueden hacer sentir distinta en cada etapa del ciclo. Cada quien puede vivirlo de maneras distintas, pero podemos dividirlo en cuatro etapas:

El ciclo menstrual-ovalutorio



Somos cíclicas: nuestro ciclo refleja cómo vivimos, y vivimos de acuerdo con las fases de nuestro ciclo. ¿Qué significa ser cíclicas?

Significa que, a través del ciclo, pasamos por distintas fases y acontecimientos que se repiten de manera cíclica. No importa si nuestro ciclo dura 21 o 28 o 40 días, estas fases se repetirán una tras otra de manera cíclica:

Menstruación

Contaremos como nuestro **día uno del ciclo** el día en que aparezca el **flujo menstrual rojo**. Puede que primero veamos unos manchados cafés o rojo oscuro que apenas manchan la ropa interior, pero el ciclo comenzará cuando ya aparezca un flujo más rojo y consistente, y requieras usar algún material de gestión menstrual para absorber o recolectar la menstruación. La menstruación puede durar de 3 a 7 días, pero lo más usual es que dure alrededor de cinco días.

La palabra clave para representar la menstruación es **RENOVACIÓN** porque el endometrio se desprender del útero para renovarse y comenzar de nuevo el ciclo. En este momento del ciclo, la producción de hormonas en los ovarios se encuentra en su punto más bajo.

Fase folicular

Es la fase en la que nos preparamos para el gran acontecimiento del ciclo: **la ovulación**. Para hacer esta preparación el endometrio se vuelve a formar y en los ovarios se maduran óvulos. Esta fase es la más variable del ciclo, pues depende de cuándo llega la ovulación y esto puede suceder el día 14 o 18 o 25. En adolescentes es común que tarde hasta un mes o más en ocurrir. Así que la fase folicular puede durar de 11 a 31 días si somos adolescentes y de 11 a 21 días si somos adultas.

Con el aumento de hormonas que suceden en esta fase, podemos sentir más energía y fuerza física. La palabra para representar la fase folicular es **DESPERTAR** porque en esta fase los ovarios se despiertan para madurar un óvulo y nos podemos sentir con más vitalidad.

Ovulación

¡Este es el acontecimiento estrella de todo el ciclo! La ovulación es cuando un ovario libera un óvulo a las trompas uterinas. Gracias a la ovulación el ciclo se divide en fases y se producen las hormonas que son imprescindibles para nuestra buena salud. Después de ser ovulado, el óvulo puede sobrevivir alrededor de un día en las trompas uterinas antes de morir y desintegrarse. A veces, es posible que se ovulen dos óvulos en un mismo día y que sobrevivan hasta 48 horas.

Cuando sucede la ovulación puedes sentir una ligera punzada o dolor suave en un lado de la pelvis baja que dura apenas unos momentos o no sentir nada. La ovulación es un evento de todo o nada, no se puede ovular solo un poco ni se puede ovular en varios días distintos del ciclo.[13]

Otros signos de ovulación pueden ser inflamación abdominal, sensibilidad en las mamas y flujo vaginal acuoso y resbaladizo. También se puede identificar un estado de ánimo particular: nos podemos sentir más sociables, extrovertidas y ser más conscientes de todo lo que nos produce placer como escuchar música, comer o disfrutar de buena compañía, pero no todas lo viven igual. Si ya empezaste a menstruar, ¿has podido identificar el día de tu ovulación? ¿Cómo identificas que te sientes?

La palabra para representar la ovulación es **VITALIDAD** porque para lograr ovular nuestro cuerpo ha de estar saludable y vital. La ovulación, a su vez, sostiene nuestra buena salud física y mental.

Fase lútea

Comienza con la ovulación y termina con el inicio de la siguiente menstruación. Es la fase más estable del ciclo y dura

13 Lara Briden, Cómo mejorar tu ciclo menstrual: Tratamiento natural para mejorar las hormonas y la menstruación, trad. Tagliorette Ariadna, Greenpeak Publishing, 2019.

por lo regular lo mismo en cada ciclo (entre 11 y 17 días, pero lo más común es que dure de 12 a 14 días, alrededor de dos semanas).

Así que no es la menstruación la que se retrasa o se adelanta, ¡es la ovulación! Una vez que ocurre la ovulación, y si no hay posibilidad de embarazo, la menstruación suele ser muy puntual en hacer su aparición.

La fase lútea también se conoce como fase premenstrual porque es la que nos prepara para concluir un ciclo y volver a comenzar. La palabra para describir esta fase es **ENFOQUE** porque durante esta fase nuestro cuerpo nos permite concentrarnos en las cosas que más nos importan y es una excelente oportunidad para enfocarnos en nuestras propias necesidades y autocuidado.

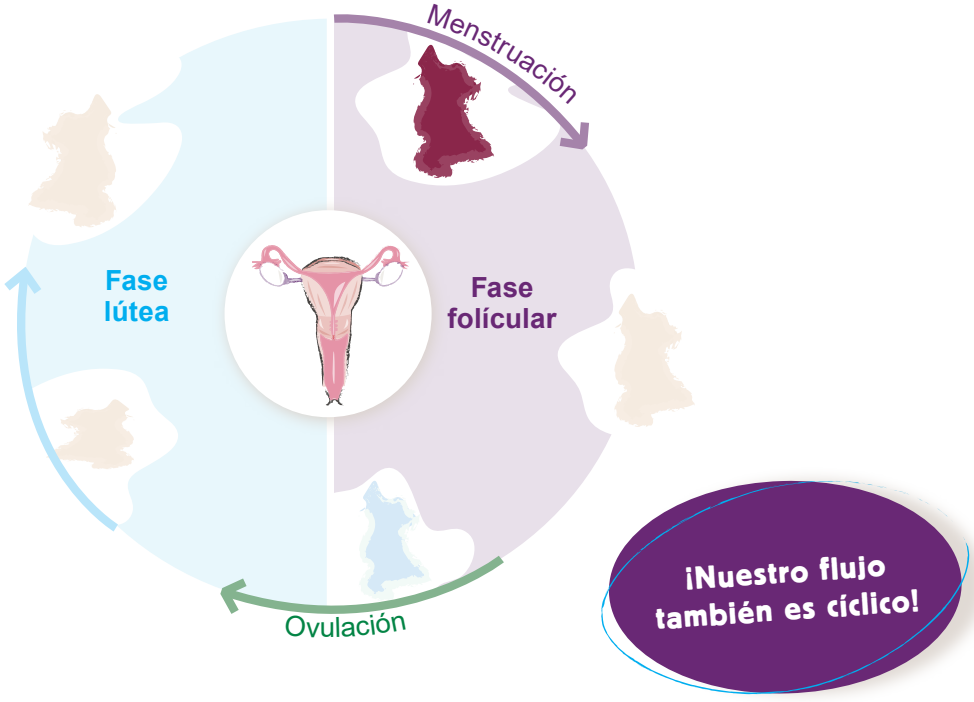
¿Cuánto dura el ciclo menstrual-ovulatorio?

Cada ciclo dura por lo general entre 21 y 45 días para niñas y adolescentes en sus primeros años después de la menarquia. Conforme pasan los años y maduramos, los ciclos serán más regulares y lo normal será que duren entre 21 y 35 días.

¿El ciclo menstrual-ovulatorio debe durar 28 días?

La respuesta es: ¡No! ¡Es un mito! En realidad, la duración promedio del ciclo es de 29 días en adultas y de 32 días en niñas y adolescentes, pero lo más común es tener ciclos más largos, más cortos o que cambian de duración de un ciclo a otro, aunque también puedes tener ciclos de 28 días. Si eres niña o adolescente, tus ciclos serán mucho más variables y eso es completamente normal. La duración del ciclo varía según tu edad, tus vivencias y cambios en tu estilo de vida: cambios en la comida, sueño, estrés, viajes, etc. Recuerda siempre que, al ser cíclicas, vivimos como ciclamos y ciclamos como vivimos.

Además de la menstruación podemos percibir otros flujos a lo largo del ciclo menstrual-ovulatorio que se producen en el cérvix y la vagina.



Todos los días producimos flujo cervical y vaginal y sus cambios tanto en cantidad como en consistencia se dan gracias a las distintas hormonas que actúan sobre el cérvix y el canal vaginal. Al observar los cambios en nuestro flujo vaginal y cervical, ¡estamos observando nuestro ciclo menstrual-ovulatorio!

Conforme nos acerquemos a la ovulación nuestro flujo vaginal y cervical pasará de ser seco y pastoso a ser más cremoso y acuoso hasta parecerse a la clara de huevo alrededor de la ovulación. El flujo de cada quien puede ser un poco distinto. Lo importante es que te familiarices con tu cuerpo y con lo que es normal para ti. No todas verán flujo tipo clara de huevo y otras pueden producir abundante flujo acuoso que moja la ropa interior. Recuerda que es normal percibir cambios en nuestro flujo vaginal y no hay nada de qué preocuparse siempre y cuando no nos pique, arda o huela mal.

PROYECTO:

¡Comencemos a hacer nuestro registro cíclico!

Para poner todo este conocimiento en práctica, hay que llevarlo a nuestro cuerpo y comenzar a leer nuestro propio ciclo menstrual-ovulatorio. Para ello, comenzaremos a registrar nuestro ciclo por lo más visible: los flujos.

Registrarán:

- El primer día (Día 1) de la menstruación.
- ¿Cuánto dura la menstruación y qué características tiene? Pueden escribirlas en observaciones: color, consistencia, cantidad, etc.
- ¿Qué tipo de flujos perciben durante el resto del ciclo? Pueden escribirlas o señalarlas: si no hay flujo, si hay flujo pastoso o pegajoso, flujo cremoso, acuoso o como clara de huevo.

Con esta información podrán saber la duración de su ciclo, las características de su menstruación y cómo se percibe el ciclo a través del flujo cervical y vaginal. Tengan su registro siempre con ustedes, porque en las siguientes lecciones aprenderemos a identificar las sensaciones en el cuerpo, los niveles de energía, las emociones y la sociabilidad. ¡Sí! El ciclo menstrual-ovulatorio tiene que ver con todo eso.

Mi registro cíclico[14]

Ciclo #:_____ **Duración: _____**

Inicio:																							
Fin:																							
Flujo:																							
Sensaciones en el cuerpo:																							
Nivel de energía:																							
Sociabilidad:																							
Observaciones:																							

Flujos

- Menstruación
- Manchado
- No hay
- Pastoso
- Acuoso/Clara de huevo

Emociones

- Felicidad/Alegría
- Tranquilidad/Renovación
- Neutralidad/Enfoque
- Tristeza/Sensibilidad
- Miedo/Ansiedad
- Enojo/Fastidio

Sensaciones en el cuerpo

- Placentera
- Dolorosas
- Cólicos 1-10
- Malestares gastrointestinales

Sociabilidad

- Quiero estar sola
- Estoy sociable
- Muy sociable/amigable

Nivel de energía

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14 Tabla de registro adaptado del diseño de la educadora menstrual Yazmín Salas. La frase “ciclamos como vivimos y vivimos como ciclamos” es de la educadora del método sintotérmico Valentina Reig.

¿Qué partes del cuerpo y hormonas protagonizan el ciclo menstrual-ovulatorio?

Este ciclo tiene efectos en todo nuestro cuerpo, pero los órganos que tienen protagonismo son **el cerebro (en la hipófisis), los ovarios y el útero,** que se comunican a través de la danza de **cuatro hormonas principales:**

- **Hormona folículo estimulante (FSH):** hormona producida en la hipófisis del cerebro que estimula los folículos ováricos para que crezcan.

Folículo ovárico
Pequeño saco ubicado en los ovarios que contiene un óvulo (ovocito). Es la parte del ovario que produce hormonas tan importantes para nuestra salud como el estrógeno y la progesterona.

- **Hormona luteinizante (HL):** hormona producida en la hipófisis que manda la señal al ovario de liberar un óvulo.

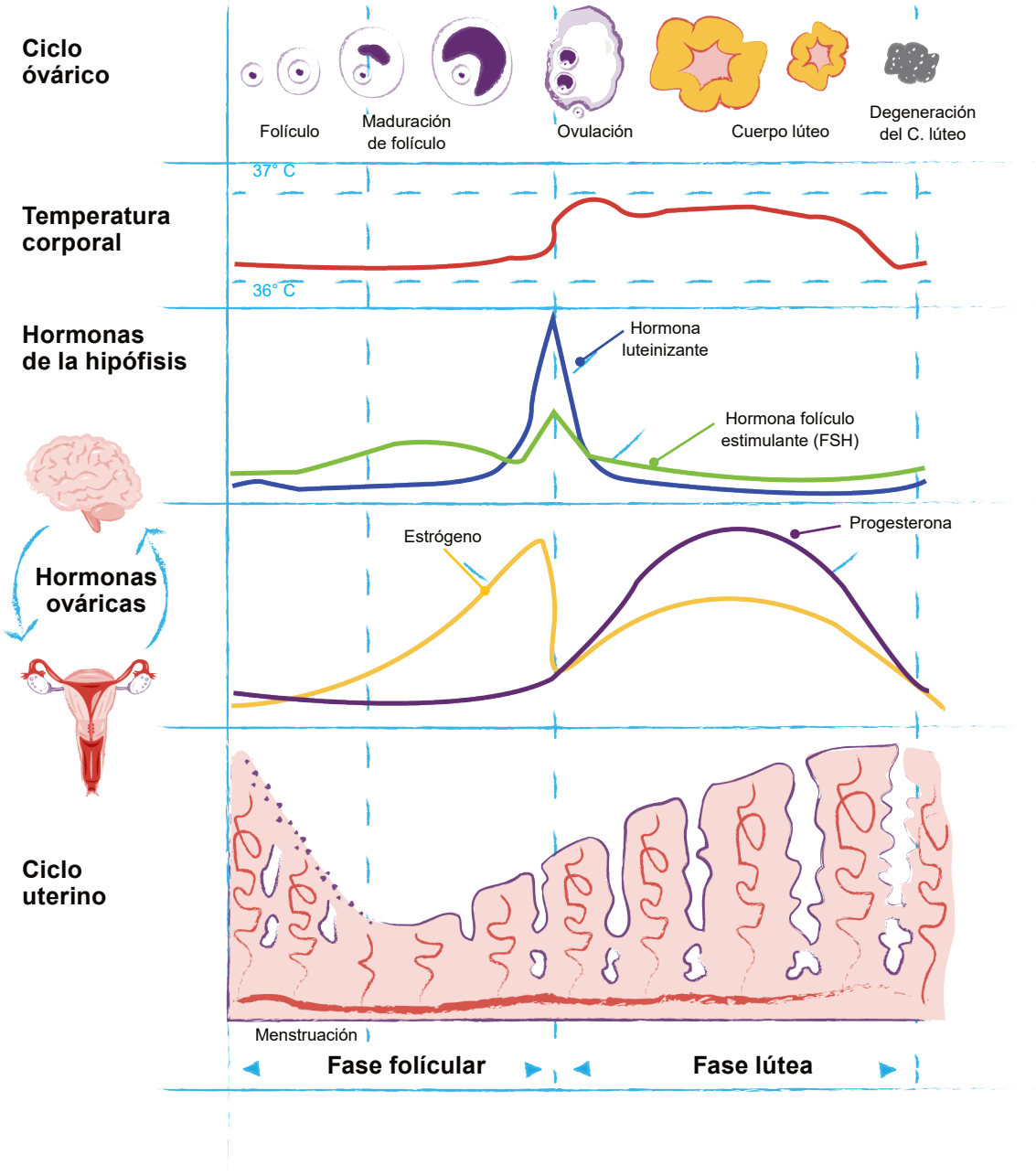
- **Estrógeno (estradiol):** es una hormona producida en los folículos en maduración. Cuando se produce en equilibrio con la progesterona tiene muchos beneficios para la salud física y mental. Ayuda al desarrollo de los huesos, los músculos, el cerebro, el corazón, la piel y el metabolismo. Nos permite dormir mejor, nos motiva y nos genera sensaciones de placer y entusiasmo. También ayuda a renovar y crecer el endometrio.

¡Nuestras hormonas son fundamentales para nuestra salud!

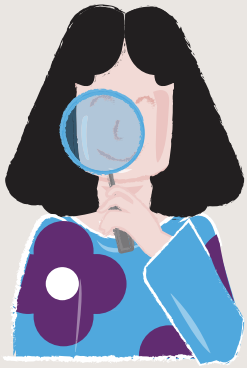
- **Progesterona:** es la hormona que se produce en el cuerpo lúteo después de ovular. Tiene muchísimos beneficios para la salud a corto, mediano y largo plazo: apoya la salud de la tiroides (por lo que aumenta la temperatura corporal), reduce la inflamación, desarrolla nuestros músculos, promueve el sueño, protege el corazón, previene el cáncer de mama, apoya el metabolismo, calma el sistema nervioso y facilita lidiar con el estrés. Es una hormona que nos trae calma y serenidad. Además, tiene el propósito de sostener y nutrir el endometrio y, si hay un embarazo, mantiene la gestación.

Cuerpo lúteo
A partir de la ovulación, en el folículo ovárico vacío se forma el cuerpo lúteo como una glándula temporal que mide de 2 a 5 cm con el súper poder de producir progesterona. Si no hay embarazo, el cuerpo lúteo vivirá por dos semanas aproximadamente y, al degradarse, caerán los niveles de progesterona y estrógeno dando lugar a la siguiente menstruación.

Ciclo menstrual-ovulatorio



Aclaremos algunas dudas comunes:



¿Cómo saber si soy regular?

¡No te agobies! Durante la adolescencia lo más común es que nuestros ciclos no sean regulares y varíen entre 21 y 45 días en los primeros años después de la menarquia. Pero ser regular tampoco quiere decir que nuestros ciclos siempre duren lo mismo. Ser regular significa que, aunque nuestros ciclos varíen unos días en duración, logremos ovular cada ciclo y pasar por todas las fases. Conforme crecemos nuestro ciclo irá madurando con nosotras y podremos ser cada vez más regulares. Por ejemplo, algunas tendrán ciclos regulares de alrededor de 26 días, y otras de alrededor de 35 días.

¿La ovulación se puede predecir?

Aunque nuestro ciclo sea regular, no hay forma de saber en qué momento exacto nos llegará la ovulación. El día de la ovulación puede variar dependiendo de muchos factores de nuestro estilo de vida como el estrés o la alimentación, así que no la podemos predecir. Tampoco la pueden predecir las aplicaciones o programas de celular que se usan para registrar la menstruación. Estos programas realmente no conocen nuestro cuerpo y circunstancias particulares. Aunque las aplicaciones pueden ser útiles para llevar un registro básico del ciclo, no son fuentes fiables para saber en qué fase estamos.

¿Somos fértiles durante todo el ciclo?

No somos fértiles durante todo el ciclo menstrual-ovulatorio, sólo en la semana alrededor de la ovulación. Aunque el óvulo sólo vive por

24 horas, somos fértiles por aproximadamente cinco días antes y dos días después de ovular. ¿Por qué? Porque los espermatozoides pueden vivir hasta cinco días en las trompas uterinas esperando que se dé la ovulación.[15]

¿Puede ocurrir un embarazo si se tienen relaciones sexuales con penetración pene-vagina durante la menstruación?

Aunque es raro que ocurra, sí es posible. Si tenemos ciclos cortos (por ejemplo, de 21 días), la ovulación puede darse poco después de la menstruación y, como los espermatozoides pueden vivir hasta cinco días en las trompas uterinas, pueden llegar a fecundarse con el óvulo. Es siempre recomendable usar métodos anticonceptivos de barrera, como el condón masculino y el femenino, no sólo para evitar embarazos no deseados sino también infecciones de transmisión sexual como el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), el virus del papiloma humano (VPH), la clamidia y la gonorrea.

¿Es posible menstruar sin haber ovulado?

¿Qué crees? ¡No! No es posible. La menstruación se produce necesariamente por la degradación del cuerpo lúteo después de la ovulación. Pero hay otros sangrados uterinos y vaginales que no se producen por esto y por lo tanto no son *menstruaciones*.

Si conoces las características de tu ciclo menstrual-ovulatorio, puedes aprender a distinguir tu menstruación normal de **otros tipos de sangrado uterino**, por ejemplo:

- **Manchados:** puede ocurrir manchado café, rosa o rojo en otros momentos del ciclo. No deben ser abundantes. Pueden aparecer es-

15 Es posible aprender métodos de observación de la fertilidad que nos ayudan a saber cuándo somos potencialmente fértiles y cuándo no, pero aprender estos métodos requieren estudiar seriamente con una instructora y muchísima práctica. Si no lo hemos hecho y tenemos relaciones sexuales con penetración pene-vagina, ¡siempre hay que usar condón para evitar un embarazo no deseado!

porádicamente durante la ovulación, justo antes de la menstruación o en ocasiones hay sangrado en la semana después de ovular si se produce un embarazo. ¡Es muy importante no confundir este manchado con la menstruación para poder detectar si hay un embarazo!

- **Sangrado por métodos anticonceptivos hormonales:** estos métodos interrumpen la ovulación y por lo tanto no es posible menstruar cuando tomamos estos métodos. El sangrado que producen tiene el nombre de “sangrado por privación hormonal” y es un sangrado producido artificialmente.

- **Sangrados uterinos anovulatorios:** son sangrados que ocurren tras un periodo sin ovulación y habitualmente se presentan con un sangrado más ligero o más abundante de lo normal. Es habitual tener sangrados anovulatorios durante los primeros años después de la menarquia y de vez en cuando en mujeres sanas. Sin embargo, pueden ser un problema si son constantes.[16]

¡Conocer nuestro ciclo menstrual-ovulatorio es un proceso!

Conocer tu propio ciclo menstrual-ovulatorio es un proceso, porque nuestro ciclo puede cambiar con nosotras. Así como nosotras no estamos siempre igual, nuestro ciclo tampoco se manifiesta siempre de la misma manera. Poco a poco podremos ir identificando en qué fase del ciclo nos encontramos y podremos reconocer sus patrones en nuestra vida.

Más adelante profundizaremos en los cambios físicos y emocionales que podemos vivir durante el ciclo y cómo saber si estos cambios son saludables o no, pero por ahora ya conoces muy bien cómo funciona y por qué es tan importante para nuestra salud.

16 Briden, Cómo mejorar tu ciclo menstrual.

PARTE 1

LECCIÓN 6. ¡Nuestro ciclo menstrual-ovulatorio es un signo de salud!

En las lecciones anteriores aprendimos que nuestra menstruación y el ciclo menstrual-ovulatorio son signos de salud, pero ¿qué significa esto? Significa que a través de sus características podemos observar, conocer y medir el estado de salud de nuestro cuerpo.

Nuestro ciclo menstrual-ovulatorio es como un termómetro de nuestra salud

y si sabemos leerlo, veremos que siempre nos está comunicando algo. Así como el termómetro nos indica si tenemos fiebre o no, nuestra menstruación y ciclo nos comunica información muy valiosa sobre nuestra salud.

Nos puede indicar, por ejemplo, si necesitamos dormir mejor, comer más comida nutritiva, encontrar más momentos de tranquilidad, disfrutar más tiempo con amistades y gente querida o poner límites a alguna situación que nos angustie y preocupe. Si tienes síntomas menstruales molestos pero ligeros, hay cambios simples que pueden ayudarte mucho; pero si son síntomas moderados a severos, puede ser que necesites consultar a una persona profesional de la salud menstrual.

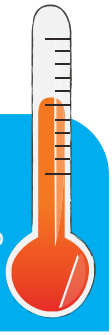
Pero ¿cómo saber interpretar lo que nuestro ciclo menstrual-ovulatorio nos quiere decir? Y ¿cómo saber qué hacer para mejorarlo? Bueno, pues en esta lección aprenderemos algunas herramientas para poder aprender a leer nuestro ciclo y algunos hábitos y cambios saludables de estilos de vida que nos permiten tener una buena salud menstrual.

Los grados en el termómetro del ciclo menstrual-ovulatorio

Para aprender a leer nuestro ciclo menstrual-ovulatorio como un termómetro de nuestra salud, es necesario saber cuáles son los indicadores de salud menstrual. Estos indicadores son como los grados de temperatura en el termómetro: nos ayudan a medir nuestra salud con los datos que ofrece nuestro cuerpo. Son herramientas para poder interpretar nuestro ciclo menstrual-ovulatorio y conocerlo mejor. Estos indicadores se crearon con base en lo que se conoce sobre el ciclo menstrual-ovulatorio. Pero ¿recuerdas que mencionamos que aún queda mucho por descubrir sobre nuestro ciclo? Por ello, estos indicadores nos ayudan a medir nuestra salud, pero puede que haya quienes salen del rango de lo "normal" y estén saludables. Si tienes dudas, es recomendable consultar con una persona profesional especialista en salud menstrual.

También es muy importante que conozcas tu propio ciclo menstrual-ovulatorio y aprendas a reconocer cuando algo no es normal para ti, que aprendas a escuchar tu cuerpo, reconocer tus propios patrones cíclicos y llevar un registro de los cambios. No lo olvides: el registro es la forma en que podrás interpretar tu ciclo y menstruación como un signo de salud y es el fundamento de la **alfabetización corporal**.

La alfabetización corporal nos permite leer y comprender el lenguaje de nuestro cuerpo que aprendemos a través de la observación, el registro y la interpretación de nuestro ciclo menstrual-ovulatorio.



Entonces, para poder leer nuestro ciclo como un termómetro, veamos los indicadores de salud menstrual:

INDICADOR	DESCRIPCIÓN
Frecuencia	Ciclos de 21 a 45 días en niñas y adolescentes y de 21 a 35 días en adultas.[17]
Regularidad	La regularidad se refiere a la variación en la duración de los ciclos. Es normal que nuestros ciclos sean irregulares durante los primeros años y varíen entre 21 y 45 días. Sin embargo, si pasamos más de 90 días sin menstruar, conviene consultar con una persona profesional de la salud.[18] Conforme crecemos los ciclos irán haciéndose más regulares, es decir, que la variación entre ciclos va siendo cada vez menor.[19] Recuerda que las pastillas anticonceptivas no pueden regular nuestra menstruación porque inhiben la ovulación.
Duración	La menstruación debe durar entre 3 y 7 días, contando los días de manchado al final.
Volumen	Lo típico es menstruar entre 35 y 50 mL durante todos los días de menstruación. Si sangramos más de 80 mL (aproximadamente un tercio de taza) puede ser un problema y causarnos anemia. ¿Cómo saberlo? Si necesitamos cambiar nuestros materiales de gestión menstrual cada hora o dos horas, si necesitamos usar toallas nocturnas de día y las llenamos varias veces al día, si usamos más de 6 a 8 toallitas regulares al día, si manchamos la cama durante la noche, si el sangrado interfiere con nuestra calidad de vida y además nos sentimos muy cansadas y con mareos, es probable que estemos menstruando más de lo que se considera saludable y es recomendable consultar con una persona profesional de la salud menstrual.[20]
Sangrados intermenstruales	No deberíamos tener otro sangrado más que la menstruación, una vez por ciclo. Sólo en 5% de las mujeres se presenta un manchado o sangrado muy escaso en el momento de la ovulación.[21]
Dolor menstrual	Habitualmente se le llaman cólicos al dolor relacionado con la menstruación. En términos médicos se llama dismenorrea y es el síntoma más común relacionado a la menstruación. Que sea común no significa que debamos resignarnos a vivir con dolor cuando tenemos la menstruación. El dolor es una señal universal de que algo no anda bien, así que no hay por qué normalizar el dolor menstrual.

17. Otras fuentes dicen que la duración saludable de un ciclo en adultas es entre 24 y 38 días.
Ian S. Fraser et al., «The FIGO Recommendations on Terminologies and Definitions for Normal and Abnormal Uterine Bleeding», *Seminars in Reproductive Medicine* 29, n.o 5 (septiembre de 2011): 383-90, https://doi.org/10.1055/s-0031-1287662.
18 Paula J. Adams Hillard, «Menstruation in Adolescents: What's Normal?», The Medscape Journal of Medicine 10, n.o 12 (30 de diciembre de 2008): 295.
19 Escuela La Tribu y Ministerio de Salud del Gobierno de Chile, «Guía de Salud Menstrual. Destinada a profesionales que trabajan con niñas, adolescentes y mujeres.», 2022. p. 30.
20 Existe un pictograma de evaluación del flujo menstrual descargable junto con la Guía de Salud Menstrual de Escuela La Tribu, disponible en: https://www.escuelatribu.com/
21 Sonya S. Dasharathy et al., «Menstrual Bleeding Patterns among Regularly Menstruating Women», American Journal of Epidemiology 175, n.o 6 (15 de marzo de 2012): 536-45, https://doi.org/10.1093/aje/kwr356.

INDICADOR	DESCRIPCIÓN
Dolor menstrual	Cuando se desprende el endometrio para dar lugar a la menstruación ocurre un proceso inflamatorio normal. Esta inflamación puede ser incómoda y presentarse como una molestia leve que no requiere de fármacos ni interfiere con nuestras actividades cotidianas. Existen dos tipos de dolor menstrual: • Dismenorrea primaria: cuando se intensifica el proceso inflamatorio normal. • Dismenorrea secundaria: cuando ocurre por alguna enfermedad o anomalía. Cuando sentimos dolor es recomendable registrar su intensidad del 1 al 10 (como se señala a continuación), la zona específica del cuerpo donde lo sentimos (vientre bajo o espalda, si se siente en el torso o baja por las piernas) y si es un dolor continuo o palpitante. Con esta información podrás saber si tus síntomas mejoran o empeoran y si llegas a necesitar atención médica, será de gran utilidad para la persona profesional de la salud. Este es el termómetro del dolor menstrual: • Severo (8-10): Dolor incapacitante que no cede con tratamientos caseros ni medicamentos para el dolor. Suele acompañarse de náuseas, vómitos, diarrea, fatiga, dolor de cabeza y desmayos. Impide la actividad cotidiana. • Moderado (4-7): Dolor incapacitante que sí cede con tratamientos caseros y medicamentos para el dolor. Puede durar 2 o 3 días y acompañarse por otros síntomas como náuseas, diarrea y dolor de cabeza, pero con menor intensidad. Atendiendo el dolor, no impide la actividad normal. • Leve (1-3): Molestias leves que no requieren de medicamentos para el dolor ni interfieren con la actividad cotidiana. Recuerda que la menstruación no debería doler en cada ciclo. Si nos duele el estómago o la cabeza, pediríamos que nos ayuden y nos cuiden, ¿cierto? Pues es igual con los cólicos: si cada menstruación nos duele mucho y no podemos hacer nuestras actividades normales como jugar y estudiar, entonces es hora de pedir ayuda y cuidados.
Síntomas premenstruales físicos	Durante los 10 días previos a tu menstruación pueden aparecer síntomas físicos como problemas para dormir, inflamación en el vientre, dolor de cabeza, dolor de espalda, antojos de comida dulce o salada, cansancio, dolor de mamas y espinillas. Habitualmente, estos síntomas físicos vienen acompañados por síntomas emocionales de los que hablaremos en la siguiente sección del manual. Éstos pueden aparecer porque al cuerpo le esté costando trabajo adaptarse a los cambios hormonales o haya algún desequilibrio hormonal, que puede tener muchas causas. Son frecuentes y comunes, pero no deben considerarse normales si interfieren con tu salud y tu calidad de vida. Prestar atención a estos síntomas nos permite leer nuestro ciclo menstrual-ovulatorio como un signo de salud.
Salud vulvar y vaginal	La salud de nuestra vulva y vagina es parte importante de nuestra salud menstrual. Son mucosas que se mantienen limpias por sí mismas gracias a las bacterias benéficas que las habitan. Estas bacterias son nuestras defensoras y nosotras somos su casa. Nos defienden de otros microorganismos que no son bienvenidos en nuestro cuerpo y así nos protegen de infecciones. Así, la vulva y la vagina pueden mantenerse limpias con ayuda de sus propias bacterias benéficas y flujos. Las infecciones genitales pueden ocurrir por diversas razones, así que no son causadas únicamente por contacto sexual y tampoco son señal de que seas una persona descuidada con tu aseo. Algunos microorganismos pueden producir infecciones cuando se altera el equilibrio microbiano de la vulva y la vagina y esto puede ocurrir por cambios en la dieta, por tomar anticonceptivos y antibióticos, por exceso de jabón en la vulva o por duchas vaginales. Cuando esto ocurre, pueden aparecer infecciones por cándida, un hongo que produce un flujo blanquecino y abundante como el requesón, o por vaginosis bacteriana, que produce olor a pescado.

Características de los flujos vaginales saludables	Señales de infección
• No arden ni pican. • Color blanco, ligeramente amarillento, translúcido. • No huele mal. • Pegajoso, resbaloso, grumoso, elástico cremoso, acuoso.	• Flujo vaginal excesivo que cambia de color y olor. Puede aparecer flujo de color verde, gris o blanco tipo queso fresco. • Picazón y ardor vulvar. • Fisuras y lesiones en la piel de la vulva. • Dolor, inflamación y enrojecimiento. • Dolor al orinar.

¡Sé una detective de tu salud!

Nuestros síntomas son pistas para comprender cómo se relaciona nuestra salud y bienestar con nuestro estilo de vida. Cuando aprendemos a interpretar las pistas que nos da nuestro ciclo menstrual-ovulatorio y la salud de nuestros genitales, podremos resolver el acertijo de qué necesita nuestro cuerpo para estar saludable.

¿Qué hacer si nos dicen que los malestares menstruales son normales?

Lamentablemente, aún hay muchas personas que creen que es normal sufrir la menstruación. Pero es importante que sepas que no tiene por qué ser así. Si pedimos ayuda y nos dicen que el dolor menstrual o los síntomas premenstruales son normales, lo mejor es buscar otra opinión médica. Siempre hay que investigar si hay algún problema de salud que esté provocando estos síntomas, pues un ciclo menstrual saludable no debería producir síntomas incapacitantes de ningún tipo ni que afecten nuestra vida.

Es posible mejorar los síntomas menstruales con cambios en nuestro estilo de vida que promuevan la salud menstrual. Esa mejora requiere que seamos conscientes de cómo nuestra forma de vivir puede impactar nuestro ciclo menstrual-ovulatorio y que mantengamos hábitos saludables.

Los efectos positivos de los cambios en nuestro estilo de vida pueden tardar en llegar, pero también nos permitirán mantener una buena salud menstrual de manera más estable y por más tiempo. En la siguiente lección veremos las recomendaciones sobre el estilo de vida para la salud menstrual.

PROYECTO:

¡Continuemos con nuestro registro cíclico!

Ahora que ya conoces estos parámetros de la salud menstrual, los pondremos en la observación de nuestro ciclo menstrual-ovulatorio.

- Escribe en tu registro cíclico las sensaciones tengas en el cuerpo en cualquier momento de tu ciclo: pueden ser sensaciones placenteras o molestas como cólicos o dolor. En la parte de observaciones escribe en qué parte de tu cuerpo tienes esas sensaciones. Así, podrás observar si estas sensaciones se repiten cíclicamente. Recuerda, si tienes dolor, anota el nivel del 1 al 10 y la zona específica en la que lo sientes.

PARTE 1

LECCIÓN 7. Hábitos que promueven la salud menstrual

Nuestros hábitos forman parte de nuestro estilo de vida

Cuando hablamos de estilo de vida hablamos de todo lo que influye en nuestra forma de vivir: qué comemos, cómo y cuánto tiempo dormimos, con quiénes nos relacionamos, cómo nos cuidamos, en dónde vivimos, etc.

Hay aspectos de nuestro estilo de vida sobre los que tenemos responsabilidad personal, y hay otros aspectos que no dependen de nosotras/os. Por ejemplo, quizá puedas elegir a qué hora irte a dormir, pero no puedes elegir el horario en que debes comenzar la escuela. Si sabes que necesitas estar en la escuela temprano en la mañana, quizá no convenga que vayas a dormir muy tarde porque entonces no habrás dormido lo suficiente para mantener tu salud hormonal.

Nuestro estilo de vida depende de nuestros hábitos y conductas y también de nuestras condiciones ambientales y contextos sociales.

A continuación, te contamos cómo promover hábitos saludables para la salud menstrual.

Ten una alimentación saludable

¿Sabías que durante la fase lútea de nuestro ciclo aumenta nuestro apetito? ¡Así es! Y es normal. Para tener una ovulación y una menstruación saludables es necesario estar bien alimentadas. Una alimentación saludable debe incluir:

- **Carbohidratos complejos:** se encuentran en muchos alimentos como las verduras, granos como el maíz y el arroz, papas y camotes y legumbres como las lentejas y los frijoles. Son muy importantes para obtener fibra y vitaminas.

- **Grasas saludables:** necesitamos grasas para fabricar las hormonas ya que el colesterol es la materia prima a partir de la cual se construyen. Así que necesitamos consumir grasas que se encuentran, por ejemplo, en la carne y el huevo, aceite de coco, mantequilla, frutos secos, aceite de oliva, aguacate, pescados, linaza, chía, semillas de girasol y sésamo.

- **Proteínas:** son esenciales para una menstruación saludable, ya que proporcionan aminoácidos para reparar y mantener tus hormonas, músculos, órganos, sistema nervioso y sistema inmune. Puedes obtener proteína del huevo, la carne, los lácteos, el pescado, las leguminosas, nueces y semillas.[22]

- **¡No olvides tomar suficiente agua!:** es importante tener una buena hidratación tomando agua potable.

- **Una alimentación saludable es diversa**: come lo más variado posible, prueba distintas frutas, verduras, especias, nueces, legumbres, etc., todos los días.

Come alimentos ricos en minerales como hierro y magnesio. Seguro habrás escuchado sobre la anemia y la importancia del hierro para la sangre y la salud en general, al menstruar, este mineral se vuelve más importante. Otro mineral muy importante es el magnesio que nos ayuda a tener ciclos menstruales saludables, disminuir el dolor, dormir mejor y mejorar el ánimo. Alimentos como las espinacas y otras hojas color verde oscuro (acelgas, quelites), aguacate, garbanzos, lentejas, carne roja, chocolate oscuro, nueces, semillas de calabaza y de girasol son altos en ambos nutrientes: asegúrate de tenerlos en tu alimentación.

22 Briden, Cómo mejorar tu ciclo menstrual.

¿Qué alimentos se aconseja disminuir o evitar?

Se llaman alimentos inflamatorios los que inflaman nuestras células, aunque no nos demos cuenta de ello, pero nuestro cuerpo sí lo puede resentir. Algunos alimentos inflamatorios son los azúcares refinados, la harina refinada de trigo y los aceites vegetales como el de maíz, soya, canola y semilla de algodón. Los alimentos inflamatorios normalmente son procesados y se encuentran en la comida chatarra y los refrescos. No está mal darnos un antojo de vez en cuando, pero si tienes problemas de salud menstrual necesitas saber que la comida inflamatoria puede ser la raíz del problema.

De igual manera el alcohol y el tabaco son sustancias que pueden perjudicar mucho la salud menstrual-ovulatoria (y la salud en general), así que lo mejor es evitar su consumo.

Duerme suficiente

Dormir nos relaja, regenera y mantiene el equilibrio de nuestras hormonas. No dormir las horas que necesitamos aumenta problemas de trastornos alimenticios y problemas menstruales como problemas para ovular e irregularidades menstruales. Si eres propensa a desvelarte puede que tengas más probabilidad de tener ciclos más largos y alterados. Además, como estás en crecimiento necesitas dormir más que las y los adultos. Se recomienda que las niñas y niños de 6 a 12 años duerman entre 9 y 12 horas al día, y que las y los adolescentes de 13 a 18 años duerman de 8 a 10 horas al día.[23] ¿Sabes si estás descansando lo suficiente? ¡Descansar cuando el cuerpo nos lo pide es muy importante para la salud hormonal!

23 Shalini Paruthi et al., «Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion», Journal of Clinical Sleep Medicine: JCSM: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine 12, n.o 11 (15 de noviembre de 2016): 1549-61, https://doi.org/10.5664/jcsm.6288.

¡Muévete!

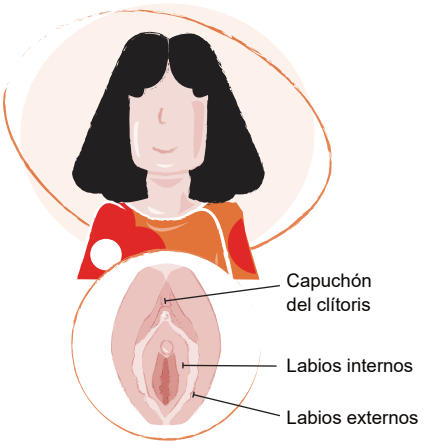
El ejercicio es parte necesaria de una vida saludable y es una de las mejores medidas para reducir el dolor menstrual, la inflamación y los síntomas premenstruales. Puedes hacer el ejercicio que más te guste: caminar, nadar, bailar, jugar a las carreras, estiramientos, saltar la cuerda, etc. Además, ejercicio como el yoga es recomendable durante la menstruación para aliviar los cólicos menstruales.

Ten contacto con la naturaleza

Estar en contacto con la tierra, el sol, las plantas, los árboles y los animalitos de la naturaleza es muy benéfico para nuestra salud física y mental. No importa si es un parque dentro de la ciudad, si es el campo o es el bosque, busca pasar tiempo jugando al aire libre y observando los procesos de la naturaleza.

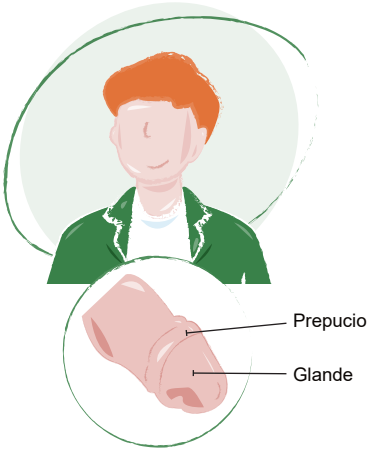
Mantén tus órganos sexuales pélvicos externos limpios y saludables

Es importante mantener una buena higiene diaria. Así como a diario debemos lavarnos los dientes y la cara, también debemos de cuidar la higiene de nuestros órganos sexuales pélvicos externos. Tanto chicas como chicos podemos acumular en ellos sudor, flujos y esmegma. El esmegma es una secreción blanquecina que se acumula en entre los labios y el capuchón del clítoris de las chicas y entre el glande y el prepucio de los chicos. No es una infección y es normal que aparezca, pero si no se limpia puede producir mal olor y facilitar las infecciones.



Al bañarte, limpia tu vulva sólo con agua. No uses jabón ni esponjas en los labios internos ni dentro de la vulva. Así es una adecuada limpieza de la vulva:

- No uses jabón dentro de la vulva. Usa jabón neutro solo en el monte del pubis, en la entrepierna y en el ano y asegúrate de lavarte de adelante hacia atrás.
- Para limpiar la vulva se abren los labios y se levanta el capuchón del clítoris para quitar con cuidado el exceso de flujo o el esmegma sólo con las manos limpias y agua limpia.
- Mantén tu vulva limpia de esta manera todos los días, especialmente durante la menstruación.



Para mantener el pene limpio, es suficiente con lavarlo una vez al día con agua tibia. Si uno se lava con demasiada frecuencia o utiliza jabón, es fácil que la piel se reseque y pueda empezar a picar. Se pueden evitar irritaciones innecesarias si se lava el pene así:

- Retrae el prepucio.
- Ducha/enjuaga el interior del prepucio y el glande con agua tibia.
- Frota un poco el glande y el interior del prepucio con los dedos para eliminar la suciedad y esmegma.

Evita jabón o usa un poco de jabón neutro. Si se usa jabón demasiado a menudo, aumenta el riesgo de irritaciones. El jabón también quita la protección natural que existe contra las bacterias y hongos.

No olvides lavar el ano con agua y jabón cada vez que te bañes.

Aquí van unos consejos importantes para la salud de la vulva y la vagina:

- Procura usar ropa interior de algodón que permita que la vulva respire. Evita tela sintética o panti protectores diarios desechables. Si tienes mucho flujo en los días cercanos a la ovulación, puedes usar algún paño o toallita de algodón o llevar una ropa interior adicional.
- Siempre que te limpies la vulva al orinar o hacer popó, pasa el papel de adelante hacia atrás para no arrastrar bacterias del ano hacia la vulva.
- Evita el uso de jabones íntimos o de duchas vaginales. Estos productos y prácticas pueden alterar nuestras bacterias benéficas y propiciar así más infecciones vaginales.
- No uses papel higiénico con perfume o fragancia, toallitas desechables húmedas de bebé ni talco.
- Cambia los materiales de gestión menstrual con la frecuencia indicada de cada material para evitar infecciones.
- No uses cremas ni ungüentos de venta libre sin consultar con una persona profesional de la salud.
- No depiles tu zona genital.

¡Los chicos también requieren cuidar la salud de sus órganos sexuales externos!

Los chicos también necesitan estar atentos a la salud de sus genitales y registrar si sienten cualquier sensación fuera de lo normal como ardor, dolor o comezón. Con todos los cambios hormonales en la adolescencia, los varones empiezan a producir más sudor, sus genitales crecen y comienzan a tener secreciones, ¡la higiene corporal se vuelve aún más importante!

En el caso de los varones, tienen que lavar todos los días los pies, debajo de las axilas y los genitales, porque hay más sudor, y el olor es más fuerte. Es necesario cambiarse todos los días la ropa interior.

¿Qué hacer si te duele mucho la menstruación?

Si cada vez que te llega la menstruación sufres de cólicos fuertes que afectan tu calidad de vida y no te permiten hacer tus actividades cotidianas, sigue estos consejos:

- Registra, registra, registra: anota el nivel y lugar del dolor en tu cuerpo y por cuánto tiempo dura. El registro ayudará a saber si tus hábitos te están ayudando a mejorar el dolor o no y, si se requiere atención médica, brindará información valiosa a una personal profesional de la salud.

- Procura hacer cambios en tu estilo de vida que promuevan la salud menstrual. Los resultados de estos cambios positivos pueden tomar algún tiempo, pero tener constancia es importante.

- Cuando sientas cólicos procura mantener tu vientre caliente. Puedes ponerte una almohadilla térmica (son unos saquitos rellenos de granos como de alpiste, lentejas o arroz que se calientan en el microondas) y eso ayuda mucho.

- Toma té caliente de canela, manzanilla, jengibre o hierbabuena. Estas plantas tienen propiedades antiinflamatorias, sedantes, mejoran la digestión y la circulación de la sangre. Se recomienda tomar una o dos tazas al día desde los días previos a la menstruación. En tu localidad pueden tomar tés de otras plantas para los dolores menstruales, ¿sabes cuáles son?

- Un chocolate caliente en agua con cacao, canela y miel es una bebida ideal para la menstruación, pues ayuda a mantener calien-

te el cuerpo, a que la sangre fluya mejor, a reducir el dolor y a mejorar el ánimo.

- En los días previos a la menstruación procura mantenerte bien hidratada y descansar más si tu cuerpo te lo pide. También come más carbohidratos complejos como camote, lentejas, frijoles y verduras.

- A la par de los cambios de hábitos para la salud menstrual, en los días de más dolor puedes tomar analgésicos. ¿Qué analgésicos tomar? Se recomiendan analgésicos antiinflamatorios como el ibuprofeno y el naproxeno (se deben tomar antes de que se sienta mucho dolor). No se recomienda tomar anticoagulantes como la aspirina ni relajantes musculares. Para saber la dosis de cada medicamento es necesario consultar con una persona profesional de la salud. Recuerda siempre preguntar por contraindicaciones y efectos secundarios de los medicamentos que te receten.

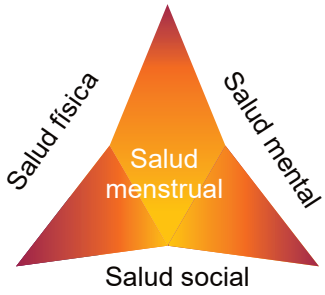
- Si nada de esto te ayuda a aliviar el dolor y sientes que incrementa conforme pasa el tiempo, es necesario que busques ayuda médica para obtener un diagnóstico. **Una de las enfermedades que puede producir dolor severo e incapacitante es la endometriosis.**

PARTE 2

Salud menstrual y emociones

LECCIÓN 8. Explorando emociones nuevas

La salud de nuestro cuerpo no está separada de nuestra salud emocional ni de la salud de nuestro entorno social. En esta segunda parte del manual veremos el aspecto emocional y mental de la salud menstrual.



Te damos la bienvenida a la adolescencia, ¡has llegado a la era de los cambios!

La adolescencia es la etapa de maduración física, mental y social entre la niñez y la adultez y aproximadamente transcurre entre los 10 y 18 años. Con los cambios físicos y el desarrollo sexual, tu cerebro pasa por una transformación profunda que te permitirá tener mayor conciencia reflexiva: la habilidad de pensar sobre nuestros propios pensamientos, acciones y emociones.

Por ejemplo, con estos cambios en tu forma de pensar podrás tener más capacidad introspectiva para observarte a ti misma/o, cuestionar cosas nuevas y descubrir quién eres, es decir, construir tu identidad.

En todo este proceso, tus relaciones con tus amistades, tu familia y otras personas en tu vida van cambiando: la empatía, cercanía, solidaridad y lealtad de tus amistades y compañeras/os se vuelve muy importante; empiezas a sentir atracción y emociones de enamora-

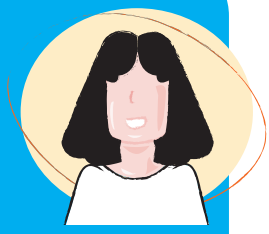
miento hacia otras personas; y pensarás mucho más en problemáticas sociales y qué puedes hacer para ayudar a resolverlas. Tus relaciones, tus cambios físicos, tus sueños y todas tus nuevas reflexiones te llevarán por un camino intenso de emociones nuevas.

Un camino lleno de subidas y bajadas

El camino del aprendizaje emocional durante la adolescencia es todo menos recto y plano. Subirás montañas que te mostrarán paisajes impresionantes de alegría y euforia y bajarás por caminos que te llevarán a conocer emociones de malestar que no conocías antes. Todas las emociones tienen funciones y nos pueden enseñar mucho sobre quiénes somos. Hay que aprender a identificarlas, aceptarlas y regularlas para que no nos lastimen ni lastimen a otras personas.

Las emociones son reacciones corporales complejas porque se viven en muchas partes de nuestro cuerpo: involucran nuestros órganos, sentidos, signos vitales, hormonas, músculos, respiración, digestión, etc.

¿Qué son las emociones?
Son reacciones corporales complejas a estímulos que vienen de afuera o de adentro de las personas y que nos predisponen a actuar de alguna manera; se generan de forma automática y nos ayudan a sobrevivir, a vincularnos, a sentir bienestar y a construir nuestra autoestima.[24]



24 Ivonne Klein, Manual emocional para sobrevivir mejor (México: SM Ediciones, 2022). p. 24.

Por ejemplo, cuando nos enojamos mucho nuestro rostro se puede poner rojo y nuestro corazón late fuerte. Cuando pensamos sobre una emoción y le damos un significado y valor entonces se convierte en **sentimiento**.

Las emociones **se producen por estímulos externos**, como puede ser que se burlen de nosotras/os en la escuela o que nos regalen algo que queríamos mucho. O también se pueden producir por estímulos que vengan de nuestro interior, como alguna sensación agradable o desagradable en el cuerpo. Cuando las emociones pasan, después del corto tiempo que duran, queda el sentimiento que dejan en nuestro estado de ánimo.

Cuando la emoción se produce por estímulos internos a veces podemos sentir emociones que parecen salir “de la nada”, como la tristeza, el enojo o la frustración. Podría parecer que no tenemos motivos para sentirnos así, pero nuestro cuerpo sí los puede tener: a la mejor comimos algo que nos hizo mal, o no dormimos bien, o incluso ¡podemos simplemente tener sed o hambre!

Cuando el cuerpo se siente mal, muchas veces lo manifiesta con emociones que no entendemos de dónde salen. Pero si prestamos atención a las necesidades del cuerpo, podemos empezar a entender que nuestras emociones no salen “de la nada” y si atendemos a lo que el cuerpo nos pide, podemos mejorar nuestras emociones.

En la adolescencia nuestras emociones se pueden volver muy intensas y puede que no entendamos muy bien por qué tenemos que sentir tantas cosas. Pero **las emociones son muy importantes porque nos dibujan un mapa para saber cómo conducirnos en el mundo**: hay emociones para sobrevivir, como el miedo y el enojo;

emociones para vincularnos, como el amor y la admiración; emociones para el bienestar, como la alegría y la gratitud; y emociones para construir nuestra autoestima como la satisfacción y el orgullo.

¿Cómo aprender a conocer y gestionar tus emociones? ¡Pongamos los pies en la tierra![25]

A veces, cuando las emociones son difíciles, podemos poner en práctica una habilidad muy importante para mantener nuestra salud: **la gestión emocional.**

La intensidad de nuestras emociones nos puede llevar a desbordarnos y actuar de maneras que pueden asustar o hacer daño a otras personas o a nosotras/os mismas/os. Por eso, hay que aprender a autorregularlas. Todas las personas tenemos emociones que nos cuesta trabajo manejar: el enojo, la tristeza, la frustración, etc. Cada una se puede gestionar de maneras distintas.

A veces necesitaremos mover el cuerpo y sacudirnos el miedo, otras veces necesitaremos respirar lentamente para calmarnos, otras veces

25 Ejercicio adaptado de: Organización Mundial de la Salud (OMS), «En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada», accedido 9 de octubre de 2023, https://www.paho.org/es/documentos/tiempos-estres-haz-lo-que-importa-guia-ilustrada.

necesitaremos regular nuestras emociones con otras personas que nos contengan y escuchen. Lo importante es conectar con tu cuerpo y con el mundo que te rodea y regresar a tu centro.

Aquí te compartimos una herramienta que se llama poner los pies en la tierra:

- **Date cuenta. ¿Qué sientes?** Lo primero y más importante es observar lo que pasa en tu cuerpo y darnos cuenta de lo que sentimos. Para eso es bueno que practiques tomar conciencia sobre las sensaciones que tienes en el cuerpo: ¿qué sientes en el estómago, en el pecho, en la respiración, en tu vientre? ¿Qué percibes?

- **Nombra la emoción.** ¿Cómo se llama la emoción que sientes? Ya que observamos cómo nos sentimos y cómo se siente nuestro cuerpo con esa emoción, hay que nombrar nuestra emoción. Nombrar nuestras emociones nos ayuda a comprenderlas mejor y a validar lo que sentimos sin juzgarnos. Las emociones nos quieren decir algo sobre nosotras/os mismas/os o sobre el mundo. ¿Te has preguntado qué quieren decir tus emociones? Para saber eso, ¡hay que nombrarlas!

- **Volver a centrarte y conectar.** ¿Qué significa conectar? Significa prestarle toda tu atención a algo. Para eso, hay que bajar el ritmo, respirar lento, estirarnos lentamente y presionar lentamente el suelo con los pies. Ahora estaremos listas/os para conectar: ¿Qué puedes ver, oír, tocar, saborear, oler y sentir en tu cuerpo? Presta atención con curiosidad a lo que sientes. Date cuenta de dónde estás, quién está contigo, qué estás haciendo, tu postura y las sensaciones que sientes por dentro.

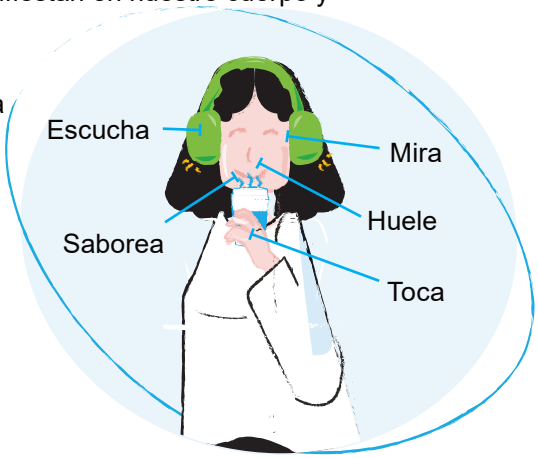
ACTIVIDAD:

¿Qué nombre le pondrías a estas emociones?

Escribe el nombre de la emoción abajo de cada dibujo: vergüenza, tristeza, asombro, asco, miedo, preocupación, enojo, orgullo, felicidad, compasión, amabilidad, ansiedad.

¡Conecta con tus emociones y tus sentidos!

Ya aprendimos que las emociones se manifiestan en nuestro cuerpo y que los cambios en nuestro cuerpo traen consigo cambios emocionales. La forma en que podemos saber cómo se encuentra nuestro cuerpo es a través de nuestros sentidos. ¿Sabes cuántos sentidos tenemos? ¿3… 4… 5…? Seguramente te han dicho que tenemos cinco sentidos: el tacto, la vista, el oído, el olfato y el gusto.



Esos son los sentidos que perciben lo que existe afuera de nuestro cuerpo. Pero ¿sabías que también tenemos otros sentidos que perciben cómo está nuestro cuerpo por dentro? Estos sentidos se llaman **interocepción y propiocepción.**

El sentido que se encarga de sentir nuestro cuerpo por dentro se llama interocepción:

gracias a este sentido podemos sentir nuestra respiración, los latidos de nuestro corazón, los movimientos de nuestro tracto digestivo y, por supuesto, ¡nuestro útero! Cuando tenemos emociones, es gracias a la **interocepción** que podemos saber cómo nos sentimos por dentro.

Por ejemplo: ¿qué emociones sientes en el pecho? ¿Qué emoción sientes cuando respiras muy profundo y relajas tus hombros? ¿Qué emoción sientes en el estómago? ¿Puedes identificar emociones en el útero? Si pones atención, ¡quizá te sorprendas de todas las emociones que se sienten en el cuerpo!
Las emociones también están relacionadas con nuestra postura, nuestros músculos, gestos y cómo se ubica nuestro cuerpo en el espacio.

El sentido que percibe esto se llama **propiocepción**: ¿te has dado cuenta de que te sientes diferente si sonríes y miras hacia arriba que si frunces el ceño y miras hacia abajo? ¡Haz el experimento! Sostén ambos gestos por un minuto y percibe si te sientes diferente después. ¿Notaste alguna diferencia?

Tomar conciencia de cómo se encuentra nuestro cuerpo y su relación con nuestras emociones es el paso más importante para nuestro autoconocimiento. Si conectas todo esto con tus ciclos vitales, como el del día y la noche y el menstrual-ovulatorio, ¡te convertirás en una persona experta en sí misma!

ACTIVIDAD:

Aprender a gestionar las emociones

Con ayuda de tu facilitador/a, reflexionen y practiquen los tres pasos para aprender a gestionar nuestras emociones: darnos cuenta de la emoción, nombrarla y conectar con el momento presente.

¡Conecta con tus sentidos!

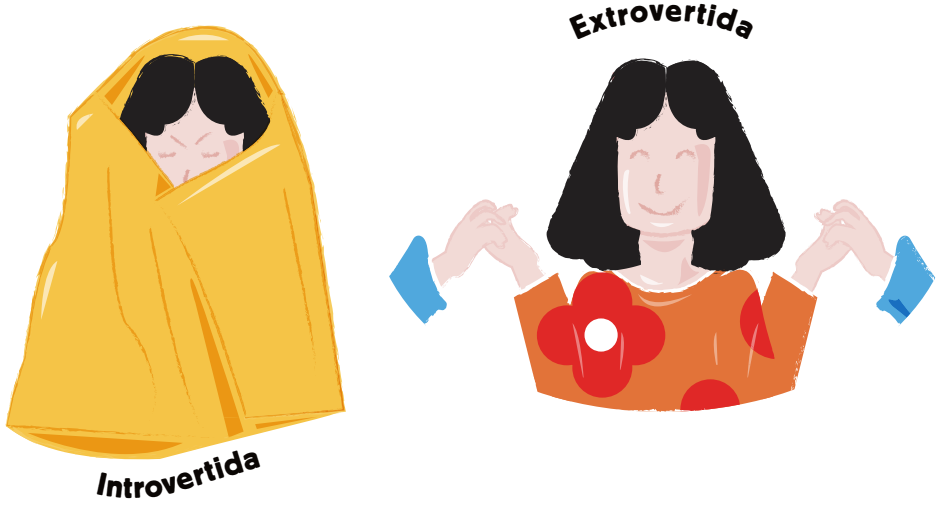
Para este ejercicio, necesitas estar sola o solo en algún lugar al aire libre donde puedas sentarte a escribir o dibujar todo lo que percibes a través de tus sentidos: ¿Qué escuchas, hueles, ves, tocas? ¿Cómo se siente tu cuerpo por dentro, qué gestos y posturas tienes? ¡Ten creatividad! Puedes escribir un poema, un cuento o hacer un dibujo. ¡Explora tus sentidos con curiosidad!

PARTE 2

LECCIÓN 9. El ciclo menstrual-ovulatorio y las emociones

Las emociones tienen mucho que ver con nuestra salud menstrual. A través de nuestro ciclo menstrual-ovulatorio podemos observar que nuestras emociones pueden cambiar conforme cambia nuestro ciclo: habrá momentos en los que tengamos más ganas de estar con otras personas, platicar y realizar actividades sociales; y también tendremos etapas que se presten más a la introspección, la tranquilidad y en las que estaremos más conectadas con nuestras emociones e intuición.

A través del ciclo menstrual-ovulatorio podemos sentir distintas emociones y cambios, por ejemplo, en nuestro nivel de energía, creatividad y qué tan extrovertidas o introvertidas nos sentimos.



¡La vida es cíclica!

En realidad, nadie es siempre igual, tengan o no un ciclo menstrual-ovulatorio. Resulta que los chicos y varones también tienen muchos cambios emocionales y estos cambios también están relacionados a sus ciclos biológicos. Particularmente el ciclo del día y la noche, llamado **el ciclo circadiano**, tiene un efecto sobre sus hormonas.

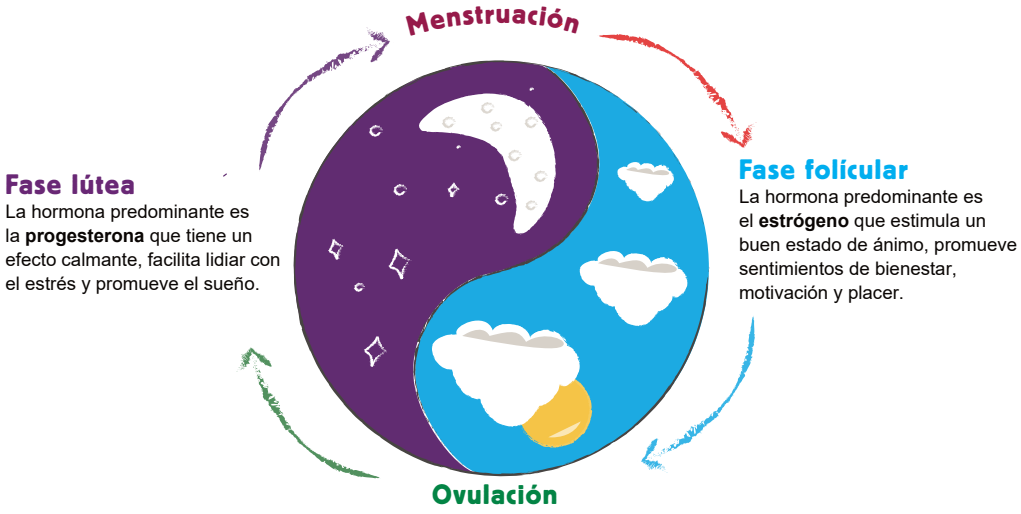
Todas las personas, seamos mujeres u hombres, niñas o niños, atravesamos ciclos. **La vida lineal, siempre igual, es un mito**. Quizá, gracias al ciclo menstrual-ovulatorio, las mujeres somos más conscientes de la ciclicidad de la vida, pero ésta no es una característica sólo de nosotras: es una característica de cada ser vivo.

ACTIVIDAD:

Las estaciones del año y las emociones

Reflexiona con tus compañeras/os: ¿Qué emociones les despierta cada estación del año en tu localidad? ¿Qué actividades les invita a realizar cada estación? ¿Cuáles son sus estaciones favoritas y por qué? ¿Cada estación les despierta las mismas ideas y sentimientos o son distintos?

Ahora vamos a ver cómo pueden cambiar nuestras emociones con el ciclo menstrual-ovulatorio e identificar lo que es saludable y lo que no lo es. Nuestro ciclo tiene dos fases principales, habitadas cada una por una hormona distinta: la fase folicular, habitada por el estrógeno; y la fase lútea, habitada principalmente por la progesterona. De acuerdo con la doctora Lara Briden,[26] estas hormonas son como el Yin y el Yang de nuestro ciclo menstrual, y cuando están en armonía y equilibrio propician una buena salud mental y emocional.



Los cambios hormonales pueden producir cambios emocionales en las distintas etapas del ciclo. Influye la experiencia y situación personal de cada quien, y por eso no todas vivimos el ciclo de la misma manera ni con el mismo significado. Pero podemos descifrar ciertos patrones que se repiten en nuestros ciclos: ¿Has podido identificar cómo te sientes en cada momento del ciclo?

26 Lara Briden es doctora naturópata canadiense, oradora sobre salud de las mujeres y autora de los libros más vendidos Cómo mejorar tu ciclo menstrual y Cómo mejorar tu salud hormonal.

Conocer nuestro propio patrón cíclico es de gran ayuda para conocernos mejor y saber cómo actuar en cada momento conforme a nuestros deseos y necesidades físicas y emocionales.

En la **fase folicular** y durante la **ovulación** podemos sentirnos más ligeras y activas y podemos experimentar sensaciones más placenteras. También tu creatividad puede estar más presente. Es un buen momento para preguntarte: ¿Qué te gusta crear? ¿Qué música, arte, comida y actividades te producen placer? ¿Con quién te gusta compartir? ¿Qué te apasiona?

En la **fase lútea** podemos sentirnos más serenas y como con ganas de bajar el ritmo después de la alta energía ovulatoria. En esta etapa puedes preguntarte: ¿Qué te da paz? ¿Qué actividades te relajan?

Antes de menstruar y durante la **menstruación** cuando la progesterona y el estrógeno están en los niveles más bajos del ciclo, podemos ser más conscientes de lo que no nos gusta o con lo que no estamos de acuerdo con mucha más claridad. Pregúntate: *¿Cuáles son mis límites personales? ¿Qué necesito para estar bien? ¿Qué es lo que no me gusta hacer o que me hagan?*

Escuchar nuestras necesidades emocionales, físicas y relacionales en todo momento puede brindarnos mucho conocimiento para saber cuidarnos mejor. A veces, no nos van a gustar las emociones que sentimos, como la tristeza o el enojo, pero recuerda: estas emociones existen para protegernos y movilizarnos para que estemos mejor. ¿Qué crees que te están comunicando?

¿Qué es el autoconocimiento?
¿Cómo te describirías a ti misma/o? ¿Cuánto crees que te conoces? ¿Tienes claridad sobre tus sueños, deseos, pasiones, fortalezas? ¿Qué características conservas de tu niñez? ¿Qué aspectos tuyos están cambiando ahora? Atravesar la pubertad y la adolescencia puede ser confuso cuando un día despiertas deseando y pensando una cosa y al día siguiente ya no tienes la misma perspectiva que tenías antes. Estás aprendiendo muchas cosas y puedes sentir que los cambios te sacuden hasta la raíz misma de quién eres.

Estás en un camino de autodescubrimiento fascinante para saber quién eres: qué te gusta, qué te apasiona, enoja, inspira, indigna, conmueve, atrae, qué te da miedo, qué valoras y por qué. Este proceso se llama autoconocimiento y se relaciona con la habilidad de reconocer tus emociones y la relación que tienen con tu salud, tus pensamientos y tus acciones.

Uno de los mitos más extendidos que hay sobre la menstruación es que al menstruar no podemos pensar o razonar adecuadamente, porque nos ponemos demasiado emocionales. Sin embargo, esto es totalmente falso y, aunque nuestro ánimo puede cambiar, la menstruación no afecta nuestra capacidad cognitiva, es decir, nuestra capacidad para pensar, recordar y reflexionar.

¿Cuándo hay que preocuparnos?

Todo mundo tiene cambios emocionales todo el tiempo, pero si notas que tienes emociones como una tristeza profunda o mucha ansiedad en ciertas etapas de tu ciclo y que se repiten persistentemente en cada ciclo menstrual, hay que tomar acciones para mejorar.

Los síntomas emocionales persistentes (que se repiten en cada ciclo) que son un foco rojo para nuestra salud mental son: tristeza persistente, pérdida de interés en las actividades que normalmente nos gustan, apatía, alteraciones del sueño (dormir demasiado o muy poco), falta de energía, ansiedad, irritabilidad, sentirse abrumada o fuera de control, tener ira, culpabilidad, extrema sensibilidad, sentirse sobrepasada y tener dificultad para concentrarse. Si tienes estas emociones puedes preguntarte:

- ¿Afectan mi vida cotidiana?
- ¿Afectan mis relaciones interpersonales?

Si tu respuesta es afirmativa, debes saber que no es normal ni es tu culpa que te sientas así. Así como los síntomas físicos como el dolor te avisan que algo puede estar afectando tu salud, también tus síntomas emocionales. Así que, si sientes que estas emociones te sobrepasan, te sugerimos pedir ayuda con alguien de tu confianza. A veces es necesario recibir apoyo especializado por parte de una persona profesional de la salud mental y la salud menstrual.

¿Qué es el síndrome premenstrual?

A veces, el síndrome premenstrual (SPM) se usa para desacreditar a las niñas y mujeres. ¿Por qué? Porque demasiado a menudo este término se usa para restarle importancia a nuestras emociones y necesidades de salud, lo cual es un problema. Las niñas, adolescentes y mujeres tenemos derecho a tener emociones y a expresarlas sin que se nos estigmatice o discrimine por ello.

¿Han escuchado frases como “seguro estás en tus días”, “estás muy hormonal” o “reaccionas así porque estás premenstrual”? Estas son formas de violencia de género porque son formas de estigmatizarnos y de marcar una desigualdad que limita nuestra libre expresión y atención a nuestras necesidades.

El SPM, además, es un diagnóstico problemático porque no se refiere a una sola causa, sino que solo describe los síntomas. Por ello, no hay ninguna prueba clínica con la que podamos diagnosticar el SPM.[27]

Sin embargo, estos síntomas existen y son reales. Si somos detectives de nuestro ciclo menstrual-ovulatorio quizá podamos encontrar que ciertos aspectos de nuestro estilo de vida pueden incrementar o disminuir los síntomas premenstruales y para identificar esto necesitamos llevar el registro cíclico.

¡Recuerda que tu ciclo menstrual-ovulatorio es tu boletín de salud!

La etapa premenstrual es como la entrega de calificaciones finales, pues es la más sensible a los cambios que atravesaste durante el ciclo: si comiste bien, si dormiste suficiente, si pasaste algún susto o una emoción muy fuerte, etc. Puedes agradecerle a esta etapa por estar informada de tu salud.

En algunos casos, los síntomas emocionales en la fase lútea son tan fuertes que requieren de una adecuada atención profesional, pues puede tratarse del **trastorno disfórico premenstrual** (TDPM). El TDPM es una condición de depresión premenstrual, irritabilidad o ansiedad graves, que afecta a aproximadamente 1 de cada 20 mujeres.[28]

27 Sally King, «Premenstrual Syndrome (PMS) and the Myth of the Irrational Female», en The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies, ed. Chris Bobel et al. (Singapore: Springer, 2020), 287-302, https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_23.
28 Briden, Cómo mejorar tu ciclo menstrual.

No cualquier síntoma de la etapa premenstrual o menstrual se debe a problemas de salud menstrual. Algunas condiciones que ya existen en tu cuerpo pueden sentirse más en la etapa premenstrual, es decir, que siempre las tienes, pero empeoran durante esta etapa del ciclo. Hay condiciones de salud que, a menudo, se diagnostican erróneamente como síndrome premenstrual, tales como ansiedad, depresión, problemas de tiroides, alergias, migrañas, etc. Cuando esto sucede se llama **magnificación premenstrual.**

Los niños, adolescentes y hombres también atraviesan por muchos cambios emocionales. Al no tener un ciclo menstrual-ovulatorio, sus cambios emocionales quizá son más impredecibles, pero sus emociones y estados de ánimo son igual de cambiantes. Si eres un chico, llevar un registro de tus emociones es muy valioso para tu autoconocimiento y para que conectes con tu cuerpo y mente. Puedes hacer un registro en el calendario o escribir un diario. Aprender a escuchar, observar y comprender todas las emociones que tenemos es un paso muy importante para llegar a ser personas adultas íntegras y felices. ¡Es fascinante conocernos a nosotros/as mismos/as!

PROYECTO

¡Registra tus emociones!

A partir de ahora, en tu registro cíclico anota las emociones más importantes que sientas durante el día. Antes de dormir, toma un momento para reflexionar sobre las emociones que sentiste, puedes anotarlas en un diario o hacer un apunte breve en tu registro cíclico. Lo importante es que reflexiones sobre cómo te sentiste a lo largo del día y cómo se pueden relacionar tus emociones con lo que te pasó durante el día, tu salud física y tu ciclo menstrual-ovulatorio. ¡Este ejercicio te ayudará mucho a conocerte mejor!

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Emociones

- 😃 Felicidad/Alegría
- 😌 Tranquilidad/Renovación
- 😉 Neutralidad/Enfoque
- 😭 Tristeza/Sensibilidad
- 😨 Miedo/Ansiedad
- 😠 Enojo/Fastidio

PARTE 3

Salud menstrual y sociedad

LECCIÓN 10. ¡La salud menstrual también es social!

La tercera cara del triángulo de la salud menstrual es la salud social. Pero te preguntarás, y esa salud *¿de qué se trata y cómo se mide?* Los indicadores sociales de la salud menstrual son fundamentalmente tres: los factores estresantes, acceso a una buena atención profesional en salud menstrual y contar con un entorno social, seguro y saludable.

El estrés y la salud menstrual

¿Sabías que el estrés puede afectar tus hormonas y la salud de tu ciclo menstrual? Grandes cantidades de estrés pueden tener un efecto en la duración y los síntomas que experimentamos durante el ciclo menstrual. Los altos niveles de estrés están asociados con:

- Menstruaciones dolorosas.
- Presencia de síntomas premenstruales como náuseas, hinchazón, sensibilidad en los senos y cambios de peso.
- Ciclos menstruales irregulares, con ciclos más largos o más cortos de lo normal.
- Los altos niveles de estrés pueden detener la ovulación y la menstruación. Esto se llama **amenorrea hipotalámica funcional**. Esto también sucede cuando alguien deja de menstruar debido al ejercicio intenso o la desnutrición.[29]

29 Joanna Jan, «How Stress Can Affect Your Menstrual Cycle», GoodRx, 2021, https://www.goodrx.com/health-topic/womens-health/how-does-stress-affect-your-period.

Pero ¿qué es exactamente el estrés?

Es un estado de preocupación y tensión mental ocasionado por alguna situación difícil. Un poco de estrés puede ser benéfico para motivarnos a hacer cosas que necesitamos hacer para mantenernos bien, pero mucho estrés puede provocarnos problemas de salud físicos y mentales. El estrés puede deberse a un susto fuerte pero pasajero o por algo que nos preocupa de manera más constante como situaciones de violencia e injusticia, exceso de trabajo y responsabilidades, tener que cuidar de otras personas, no contar con suficientes recursos económicos, incertidumbre sobre el futuro, pandemias, desastres naturales, etc. En la adolescencia, por ejemplo, podemos sentir estrés si sufrimos acoso escolar o bullying, si no nos sentimos seguras/os en donde vivimos, o si enfrentamos situaciones nuevas y difíciles en nuestra relación con otras personas y con nosotras/os mismas/os.

¿Puedes identificar factores estresantes en tu vida?

El estrés puede provocar problemas de salud en todas las personas: bajan nuestras defensas, tenemos dolores en el cuerpo y la cabeza, tenemos problemas digestivos, podemos tener más inflamación, tener problemas para dormir bien o presentar problemas en la piel como la dermatitis.

Todas las personas experimentamos algún nivel de estrés en nuestras vidas. Pero hay pasos que puedes tomar para cambiar la forma en que te afecta. Tomarte el tiempo para relajarte intencionalmente y concentrarte en ti misma/o puede ayudarte a prepararte mejor para situaciones estresantes. También podemos tejer redes de apoyo con personas en nuestra escuela, nuestro barrio, comunidad y familia. En tiempos difíciles, estas redes pueden ser nuestro sostén y, a su vez, podemos ser parte del cuidado que otras personas necesitan.

- Adecuada atención profesional en salud menstrual

Durante mucho tiempo se ha considerado que los problemas de salud menstrual son normales: tener dolor y síndrome premenstrual eran considerados, sin más, “problemas de mujeres”, como si sufrir fuera parte de lo que significa ser mujer. Por ello, los problemas menstruales han sido poco estudiados por las ciencias de la salud desde un enfoque integral. Sin embargo, hoy sabemos que el ciclo menstrual-ovulatorio influye en todos los órganos y sistemas del cuerpo y por eso se considera que es un indicador de salud que debe ser estudiado y atendido de manera integral.

Para tener salud menstrual integral es necesario contar con una adecuada atención médica con enfoque de género, basada en evidencia científica, que ofrezca diagnósticos certeros, que tome en serio nuestros padecimientos y no los normalicen y que nos brinde herramientas para sostener nuestra propia salud.

¿Sabes qué es el consentimiento libre e informado?

Este es uno de los derechos que tenemos cuando vamos a consulta médica: tenemos derecho a recibir toda la información sobre los tratamientos recomendados a fin de que podamos pensar y adoptar decisiones bien informadas. El personal sanitario debe facilitar toda la información sobre lo que nos sucede a través de un buen acompañamiento. Para que el consentimiento sea válido, debe ser voluntario, y debemos recibir toda la información de manera que nos es comprensible.[31]

Cuando lo necesitas, ¿cuentas con el acompañamiento de profesionales de la salud con enfoque de género?

30 Carme Valls Llobet, Mujeres invisibles para la medicina: desvelando nuestra salud (Madrid: Capitán Swing Libros, S.L, 2020). p. 252.
31 OHCHR, «ACNUDH | Informe sobre un enfoque basado en los derechos humanos del maltrato y la violencia obstétrica durante la atención del parto», OHCHR, accedido 11 de octubre de 2023, https://www.ohchr.org/es/calls-for-input/report-human-rights-based-approach-mistreatment-and-obstetric-violence-during.

En consulta médica, tienes derecho a ser escuchada y respetada. Las y los profesionales de la salud deben brindarte información completa sobre sus diagnósticos, las contraindicaciones y efectos secundarios de sus tratamientos y opciones de atención integral.

- Entorno social seguro y saludable

El entorno en el que vivimos debe favorecer que podamos menstruar de forma segura, digna y saludable y no haya impedimentos para participar en la vida social, cultural y política por menstruar. Para ello es necesario:

- Contar con acceso a productos de gestión menstrual seguros y saludables en la casa, la escuela y el trabajo.
- Contar con agua y saneamiento en la casa, la escuela y los espacios públicos: instalaciones de agua eficientes y sanitarios adecuados, privados y seguros para gestionar la menstruación.
- Vivir una vida libre de violencia.
- Tener la información objetiva, libre de tabúes y estigmas sobre salud menstrual en casa y en la escuela.
- Contar con redes de apoyo que nos den acompañamiento positivo para tener salud menstrual.

- ¿Qué podemos hacer para mejorar los aspectos sociales de la salud menstrual?

Todo lo que nos ayude a bajar el estrés y a crear entornos sociales seguros y saludables es benéfico para nuestra salud menstrual, para ello podemos tomar acciones de autocuidado y de cuidado colectivo:

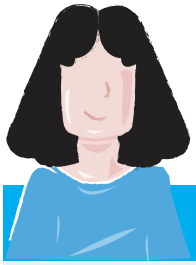
Autocuidados	Cuidados
• Conocer el propio cuerpo. • Respetar y proteger el cuerpo. • Aprender a decir "no" frente a lo que nos incomoda o perjudica. • Aprender a regular nuestras emociones. • Dormir y decansar suficiente. • Llevar una alimentación saludable. • Hacer ejercicio que disfrutemos. • Pasar tiempo en la naturaleza. • Aprender a pedir ayuda.	• Cuidarnos mutuamente con buenos tratos y atenciones. • Construir comunidad. • Hablar sin maltratar ni gritar. • Tener empatía, solidaridad y ser amables con las demás personas. • Distribuir las tareas de cuidado de manera equitativa. • Tomar responsabilidades por nuestras acciones. • Escuchar las necesidades de otras personas. • Buscar soluciones entre todas y todos a los problemas sociales y ambientales que nos aquejan.

¿Sabías que...?

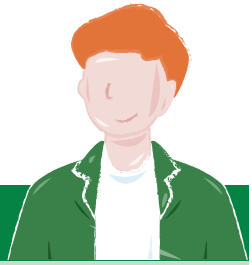
Las tareas de cuidado incluyen las actividades que se realizan en sus casas para que todas las personas que la habitan puedan desarrollarse: comprar y cocinar los alimentos, el cuidado de personas que lo necesitan, el orden y la limpieza del hogar y la atención de las mascotas, entre otras.

Cuando las tareas no se distribuyen de manera igualitaria entre quienes comparten el hogar implican una sobrecarga, en general, para las niñas, adolescentes y mujeres, limitando de ese modo su autonomía, su desarrollo personal y su desarrollo económico, por ejemplo, por tener menos tiempo y dinero para estudiar, trabajar, practicar deportes y descansar, entre otras cosas.[32]

¿Te has preguntado cómo se reparten en tu casa las tareas de cuidado? Estas últimas se han de valorar mucho, pues son esenciales para sostener la vida. Todas las personas, hombres y mujeres, debemos colaborar de manera equitativa en las tareas de cuidado para construir una sociedad saludable, igualitaria y segura y para que todas las personas gocen de tiempo y recursos suficientes para cuidar de sí. Para que esto sea posible esto hay que romper con los roles de género.



Roles de género



Mujer	Hombres
Rol reproductivo	Rol productivo
Espacio doméstico	Espacio Público
Trabajo no remunerado	Trabajo remunerado
Servicio y cuidado de personas	Poder y responsabilidad
Mediación - subordinación	Autoridad - dominación

32 Sección tomada de: UNICEF Argentina, «Recreo. Derechos y cuidados de infancias y adolescencias. (Para jugar y leer en familia)», 2020, https://www.educ.ar/recursos/adjuntos/descarga/3781/seguimos-educando-recreo-cuaderno-4?disposition=inline.

Nuestra salud menstrual tiene que ver con el goce de nuestros derechos humanos:

- Derecho a la igualdad, sin discriminación de género, origen étnico, religión o nacionalidad.
- Derecho a una protección especial para que puedan crecer física, mental y socialmente sanos y libres.
- Derecho a una alimentación, vivienda y atención médica adecuada.
- Derecho a educación y atención especiales para los niños y las niñas con discapacidad.
- Derecho a comprensión y amor por parte de las familias y de la sociedad.
- Derecho a una educación gratuita.
- Derecho a jugar y divertirse.
- Derecho a la atención y ayuda en caso de peligro.

ACTIVIDAD

El árbol de nuestra salud menstrual

Reflexiona en grupo y con el apoyo de tu facilitador/a sobre cómo los derechos de las niñas, niños y adolescentes contribuyen a la salud menstrual. Pueden repasar la presentación de este manual donde viene más información sobre la relación entre la salud menstrual y los derechos humanos. Luego, dibujen un árbol en una cartulina o un papel rotafolio. En las raíces escribirán todos los derechos que creen que fortalecen la salud menstrual de las niñas y adolescentes, en el tronco escribirán en qué consiste la salud menstrual y en los frutos del árbol pondrán palabras que se refieran al bienestar que crea la salud menstrual en nuestra vida.

PARTE 3

LECCIÓN 11. Derribando mitos y prejuicios menstruales

Los mitos menstruales en el mundo

La menstruación ha generado gran variedad de creencias y actitudes, muchas negativas, que influyen en el modo como las mujeres perciben y viven este proceso. Desde el momento en que las mujeres tienen la primera menstruación reciben mensajes cargados de valor: *ya eres señorita, ahora tienes que tener cuidado, no puedes hablar de eso en público.* El tabú y los mitos asociados a la menstruación afectan negativamente nuestra relación con nuestro propio cuerpo y nuestra autoestima y son barreras que limitan nuestro autoconocimiento y desarrollo.[33]

Por ejemplo, en algunas culturas se les dice que durante su menstruación no deben bañarse porque se volverán infértiles; en Bangladesh, se cree que las mujeres que menstrúan no pueden acercarse a la cocina ni tocar nada relacionado con la comida porque puede echarse a perder; en Uganda, no pueden tocar una vaca u otro animal porque éste se volverá infértil, o tocar una planta porque morirá.

En Nepal, existe una tradición llama *chhaupadi* que prohíbe a las mujeres hindúes participar en actividades familiares cotidianas mientras menstrúan, ya que se consideran "impuras" y se les obliga a recluirse en una "choza para la menstruación", que suele ser un pequeño establo aislado de la comunidad y donde habitualmente se guardan a los animales. La práctica de *chhaupadi* surge del mito de que la menstruación es una maldición del dios Indra. En este sistema de creencias, se piensa que, si una mujer que menstrúa toca un árbol, este nunca volverá a dar fruta; si consume leche, la vaca no volverá a producirla; si lee un libro, se enfadará Sarasvati, la diosa de la educación; si toca a un hombre, el hombre enfermará.[34]

33. Generalitat Valenciana, «Guia d'educació sexual integral. Una proposta per a formació professional», 2022, https://ceice.gva.es/documents/169149987/172590358/Guia_ES_Formacio_Professional.pdf.
34 Wikipedia, «Chhaupadi», en Wikipedia, la enciclopedia libre, 29 de diciembre de 2022, https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Chhaupadi&oldid=148263756.

A pesar de ser una práctica ilegal desde hace algunos años, el *chhaupadi* se sigue practicando causando la muerte de niñas, adolescentes y mujeres por el aislamiento, la asfixia por el humo de los fuegos que prenden para calentarse y la picadura de serpientes venenosas.

Quizá estas historias te puedan parecer ejemplos lejanos y extremos del tabú y los mitos menstruales. Pero en todas las culturas hay prejuicios sobre la menstruación que perjudican y ponen en riesgo la salud física y mental de las niñas, adolescentes y mujeres. ¿Qué mitos y prejuicios crees que puedan existir en tu entorno social?

El estigma de la menstruación es un modo de misoginia. La palabra misoginia proviene de dos palabras griegas miso y gyne que significan detestar a la mujer. Se usa para referirse a creencias o expresiones emocionales, psicológicas e ideológicas de odio hacia las mujeres y a lo femenino.[35]

El primer paso para eliminar mitos que son perjudiciales es ¡hablar sobre ellos! Es buena idea preguntarse e investigar si hay alguna explicación científica detrás de lo que nos dicen y una vez que sepamos lo más que podamos, separar el mito de la verdad. Buscar información laica, verídica y basada en evidencia científica puede hacer una gran diferencia en cómo viven las niñas y adolescentes su menstruación.

35 Inmujeres, «Misoginia», Inmujeres, accedido 11 de octubre de 2023, https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/misoginia.

ACTIVIDAD

A continuación, te presentamos algunas frases que son mitos o son falsas sobre la menstruación y otras frases que son verdaderas. ¿Puedes identificar cuáles son verdaderas y cuáles falsas? Discutan en equipo sus respuestas, cuáles creen que son incorrectas y por qué. Justifiquen sus respuestas.

V	F	Si te casas o tienes relaciones sexuales, dejarás de sentir dolores durante la menstruación.
V	F	Si tienes relaciones sexuales con penetración pene-vagina durante tu menstruación, no hay riesgo de embarazo.
V	F	Cuando estás menstruando puedes ir a la escuela, hacer cualquier deporte y nadar.
V	F	Millones de mujeres en el mundo dejan la escuela cuando les llega la menstruación.
V	F	La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales.
V	F	El ciclo menstrual regular debe durar 28 días.
V	F	La sangre menstrual huele feo, por eso hay que usar perfumes íntimos.
V	F	La única forma con la que dejamos de menstruar es mediante el embarazo.
V	F	Es normal tener cólicos moderados y severos.
V	F	Una emoción fuerte o estrés puede retrasar la ovulación y, por lo tanto, también la menstruación.
V	F	Las pastillas anticonceptivas regulan el ciclo menstrual-ovulatorio.
V	F	Si una niña está teniendo su menstruación, las demás niñas a su alrededor lo tendrán al mismo tiempo, pues se sincronizan.
V	F	Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad.

V	F	La copa menstrual y los tampones se pueden perder en tu cuerpo, por lo que no es recomendable usarlos.
V	F	No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo.
V	F	No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, por lo que tienes que soportar los dolores.
V	F	El ciclo menstrual-ovulatorio nos permite apreciar el ritmo cíclico de la vida.
V	F	La salud menstrual ha sido casi invisible en la sociedad hasta hace poco.
V	F	Una mujer que menstrúa no debe tocar un bebé recién nacido porque se enferma.
V	F	Es posible predecir la ovulación y los días fértiles.
V	F	El flujo menstrual tiene usos terapéuticos en medicina regenerativa gracias a que contiene células madre.
V	F	Otros animales que menstrúan son algunos primates superiores, cuatro especies de murciélagos, el ratón egipcio y la musaraña elefante.
V	F	Cuando una mujer “está en sus días” o “está premenstrual” sus emociones no son válidas.
V	F	Es normal menstruar menos de 1/3 de taza durante toda la menstruación.
V	F	El síndrome premenstrual es una fase del ciclo y es normal.
V	F	Aún queda mucho por investigar y conocer acerca de la salud menstrual. ¡Pero cada vez conocemos más!
V	F	Menstruar afecta la capacidad para pensar.

¿Conoces otros mitos y prejuicios sobre la menstruación y el ciclo menstrual-ovulatorio?

Transformando la cultura en torno a la menstruación. ¿Tú qué piensas? ¿Crees que sólo las niñas, adolescentes y mujeres deben aprender sobre salud menstrual o todo mundo debería contar con esta educación?

¿Por qué los niños, adolescentes y hombres deben tener educación en salud menstrual?

Muchos niños, adolescentes y hombres tienen muchos vacíos en la información y dudas que nadie les ha resuelto porque se cree que a ellos no les incumbe el tema. Sabemos que, con mejor información, se podrá fomentar el respeto y la comprensión entre niñas y niños, mujeres y hombres. ¡Con ESM para todo mundo podremos construir relaciones más positivas, equitativas, seguras y empáticas!

Aquí hay algunas recomendaciones para que todo mundo promueva una cultura de la salud menstrual:

- **Desafía** las actitudes negativas, violentas y discriminatorias hacia las niñas, adolescentes y mujeres, y rechaza los mitos y prejuicios relacionados con la menstruación.
- **Respeta** el cuerpo y los límites de otras personas. Aprende sobre el consentimiento en todas tus relaciones.

- **Aprende** información veraz sobre salud menstrual. ¡La educación menstrual es fundamental para todo mundo!

- **Respeta** el derecho de las niñas, adolescentes y mujeres a vivir su menstruación con dignidad en cualquier espacio en donde se desarrollen, tales como la escuela, la casa o la comunidad. **¡Nunca discrimines!**

- **Habla** estos temas con naturalidad y con información clara y veraz con niñas, niños y adolescentes por igual.

- **Participa** en las tareas de cuidados en tu hogar, tomando responsabilidad también en el cuidado de tu propia salud y de las demás personas.

- **Cuida** que los espacios destinados a las mujeres sean seguros y privados, como los baños y los espacios para lavar sus productos menstruales en casa y en la escuela.

- **Sé un aliado**. Por ejemplo, si notas que se burlan de alguna compañera por menstruar debes ponerle un alto a esas actitudes dañinas y hablar con los compañeros que lo hagan para que sepan que lo que hacen se llama acoso o bullying y es un tipo de violencia. ¡Y si no seas tú quien se burle y violente! Para ser un aliado de las niñas, adolescentes y mujeres en tu vida, debes abandonar las prácticas y actitudes machistas que les hacen daño.

- **Atiende** a las necesidades de salud menstrual que puedan tener las niñas, adolescentes y mujeres en tu vida: escucha sus necesidades, respeta sus límites y ofrece tu apoyo. Por ejemplo: puedes ayudarles a conseguir materiales de gestión menstrual si los necesitan, o si tienen dolor, puedes ofrecer algo que les alivie como algún té, un saquito térmico o acompañarla a la enfermería a que reciba atención médica.

- **Escucha** las opiniones, reflexiones y necesidades de las niñas, adolescentes y mujeres en tu vida y aprende de sus experiencias.

El ser aliados de las niñas, adolescentes y mujeres te permitirá construir relaciones saludables, alegres y solidarias con ellas y esto ayudará a que se sientan tranquilas y con más confianza en ellas mismas y en los demás. ¿Opinas que las niñas tienen derecho a que no las molesten por una función biológica, inevitable y saludable? ¿Crees que hay nuevas formas de entender y ejercer la masculinidad que se basan en el cuidado, el respeto y la solidaridad?

El concepto de **nuevas masculinidades** es un movimiento que busca la igualdad entre hombres y mujeres en todos los aspectos de la vida y que lucha por erradicar la violencia física o psicológica hacia mujeres, niñas, niños, personas mayores y otros hombres.

ACTIVIDAD

Historias con más de un final[36]

Vamos a leer algunos fragmentos del diario de Cristina, una niña de 12 años que está comenzando su vida menstrual y que narra algunas experiencias menstruales suyas y de sus amigas. ¿Puedes identificar algunos prejuicios menstruales en sus historias?

36 Ejercicio adaptado de: Mirta Marina (Coord.), Educación sexual integral para la educación primaria: contenidos y propuestas para el aula, 1ra Ed. (Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación, 2009), https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/esi_primaria_2018.pdf.

¿Cómo afectan estos prejuicios la vida de Cristina y de sus compañeras? ¿Qué derechos humanos se están vulnerando en cada historia?

"Hoy le bajó la menstruación a Anita en la escuela. La acompañé a ir por sus toallas y luego al baño, pero se nos hizo tarde y cuando llegamos al salón el maestro nos castigó. Anita no le dijo nada de por qué se nos hizo tarde. Yo creo que le dio vergüenza porque es hombre. Yo tampoco dije nada para no ponerla en evidencia. Durante el castigo, a Anita le empezó a doler mucho y se recostó sobre la mesa. El maestro se molestó y le preguntó que por qué se estaba quedando dormida. De nuevo, Anita se quedó callada..."

"Hoy, en el recreo, Elena ya no quiso jugar con nosotras y se puso bien rara. Luego, antes de entrar al salón, cuando estábamos solas, me dijo que había comenzado a menstruar y que su mamá la había felicitado porque ya se había convertido en señorita y que a partir de ahora se tendría que comportar distinto. Me dijo que tenía miedo de decepcionar a su mamá si seguía jugando con nosotras y que no entendía por qué la habían felicitado si ni siquiera le preguntaron cómo se sentía. La abracé y le dije que..."

"Hoy me llegó la menstruación por primera vez en la escuela y ¡me agarró por sorpresa! La verdad me gusta la idea de estar creciendo y creo que hasta me siento orgullosa de lo que puede hacer mi cuerpo. Mi mamá me ha explicado que es un signo de salud. Así que no disimulé nada y le pregunté a todas mis compañeras si tenían una toalla, pero nadie tenía una. Empecé a angustiarme: ¿y si me manchaba? Le pedí a mi maestra en el salón y tampoco tenía una, pero me dio permiso de salir a buscar. Tuve que ir corriendo a preguntar de salón en salón y al fin hubo una compañera que me dio una. Unas horas después, me llamaron a la dirección. Alguien le había contado todo a... ¡la directora de la secundaria! Me habló a su oficina para decirme en tono de regaño: Cristina, de la menstruación no se debe hablar en público. Sentí mucha vergüenza..."

"Hoy me enojé mucho con unos compañeros. Estábamos haciendo un proyecto en equipo sobre historia y se suponía que nos íbamos a dividir el trabajo en partes iguales, pero a la mera hora los chicos se pusieron a jugar futbol y nos dejaron a nosotras terminando el proyecto. ¡Fue muy injusto! Pero lo más injusto fue que cuando les reclamé y les dije ¡Oigan, hagan la parte que les toca!, me respondieron: ¡Uy! ¿Por qué tan enojona? ¡Seguro estás en tus días! Y se pusieron a reír. Me dio muchísima rabia porque ellos ni saben lo que se siente menstruar. Entonces, mis compañeras se acercaron y dijeron..."

EN GRUPO

Elijan una historia e inventen su propio final. Cada historia puede tener finales distintos. ¿Cómo podrían proponer desenlaces a sus historias que respeten y promuevan la salud y la dignidad menstrual? ¿Cómo creen que se puedan cambiar las actitudes negativas hacia la menstruación en cada caso?

PARTE 3

LECCIÓN 12. Promover la salud menstrual en la escuela

Asistir a la escuela y recibir una buena educación es nuestro derecho. Pero hay muchas situaciones en las escuelas que nos hacen sentir incómodas cuando tenemos la menstruación y eso puede afectar nuestra educación, generarnos preocupación y estrés y hacer que prefiramos mejor quedarnos en casa:

- Pensar que tus maestros/as y compañeros/as no serán comprensivos/as.
- Que no te permitan ir al baño para gestionar tu menstruación durante las horas de clase.
- Que no estás cómoda en los baños de la escuela.
- Que no hay baños separados para niñas, adolescentes y mujeres.
- Que los baños no tengan puertas o botes de basura para una adecuada privacidad para la gestión menstrual.
- Que no haya agua potable o jabón para lavarte las manos.
- Que los baños no están limpios y no tengan lo que necesitas para cambiarte con comodidad y privacidad.
- Que la escuela no cuente con toallas sanitarias, papel de baño y otros insumos gratuitos para la higiene.
- Que no haya un servicio de enfermería que atienda adecuadamente los problemas de salud menstrual como los cólicos.
- Que no puedas vestirte de la manera más cómoda para ti durante tu menstruación.

Todas estas son preocupaciones reales, y corresponde a la escuela y a las personas adultas a tu alrededor, garantizar que te sientas cómoda durante tu menstruación.

Es importante conocer las características que deben tener las escuelas para que las niñas y adolescentes tengan acceso a instalaciones y servicios que les permitan tener lo necesario para su salud menstrual. Estos son derechos que las escuelas –y las autoridades educativas y otras autoridades locales– deben garantizar para que las niñas y adolescentes puedan y quieran ir a la escuela siempre.

Alrededor del mundo, en promedio, una niña falta de 1 a 4 días a la escuela cada mes, es decir, de 10 a 40 días a lo largo de todo el ciclo escolar. ¡Muchos días, ¿no crees?! Estas ausencias impactan en el rendimiento escolar de niñas y adolescentes, e incluso, muchas de ellas, abandonan la escuela para siempre. Esto limita el desarrollo personal, profesional y económico de muchas mujeres.

¿Sabías que alrededor de 43% de las niñas y adolescentes, durante su periodo menstrual, prefieren quedarse en casa que ir a la escuela? ¡No debería ser así! Las escuelas deben ser espacios seguros para menstruar con dignidad.

¿Cómo debe ser nuestra escuela para que promueva la salud menstrual?

Además de recibir una educación en salud menstrual con el enfoque biopsicosocial, de género y de derechos humanos que hemos abordado en estos manuales, las escuelas deben garantizar un ambiente saludable para la gestión menstrual. Por ello, es útil saber todo lo que necesitas de tu entorno para tener un buen manejo de la gestión menstrual. Las **instalaciones de agua, saneamiento e higiene** son fundamentales para el manejo de la salud menstrual en las escuelas:

- El alumnado y el personal escolar tienen una cantidad suficiente de baños o letrinas.
- Letrinas o baños de niños y niñas separados por sexo.
- Los baños de los maestros, maestras y otros adultos deben estar separados de los de niños y niñas.
- Las instalaciones son de fácil acceso, seguras y están bien iluminadas.
- Las letrinas y baños son adecuados y acordes a la cultura y el contexto local.
- Los baños cuentan con agua y otros insumos de higiene como papel y jabón; y su limpieza y mantenimiento están garantizados.
- Hay al menos un baño exclusivo para el manejo de la gestión menstrual en donde niñas y adolescentes cuenten con agua y jabón para asearse y para cambiar materiales de gestión menstrual en privado.
- Los baños deben estar siempre abiertos y en funcionamiento (nunca cerrados con candado).
- Los baños cuentan con instalaciones de lavado de manos, así como con toallas de tela o papel para el secado de manos. De ser posible, deben contar con un espejo para promover el arreglo y cuidado personal.
- Las instalaciones son accesibles y cubren las necesidades de todos y

todas, incluidas las personas con discapacidad o con limitaciones de movilidad.

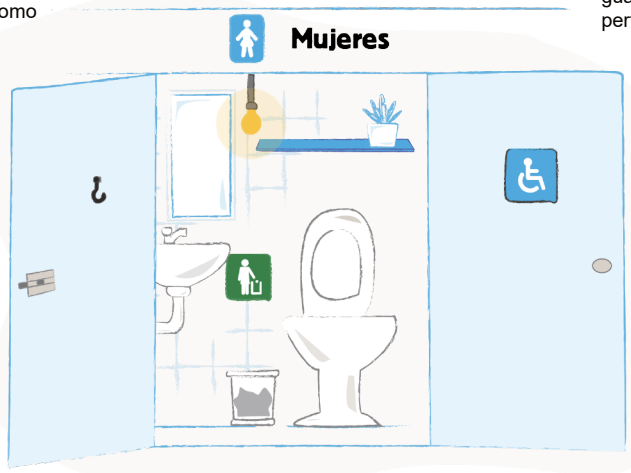
- Hay botes de basura con tapa para recolectar materiales de gestión menstrual.
- La escuela es limpia y segura al contar con prácticas adecuadas de gestión de basura.
- La escuela debe proveer información a toda la población estudiantil sobre dónde acudir para obtener productos de gestión menstrual.

¿Cómo deben ser los baños para niñas, adolescentes y mujeres en las escuelas?

Número adecuado de baños ubicados en un lugar seguro (claramente señalizados) y separados de las instalaciones para hombres.

Una repisa y un gacho para guardar higiénicamente las pertenencias durante el uso.

Fuente de luz durante la noche tanto dentro como fuera de los baños.



Algunas unidades deben ser accesibles para personas con discapacidades.

Baños seguros y privados con cerrojo interior de la puerta.

Las paredes, la puerta y el techo están hechos de materiales no transparentes sin huecos o espacios.

Fácil acceso al agua (idealmente dentro del cubículo) para que las mujeres y niñas puedan lavarse y lavar los materiales de gestión menstrual.

Cestos de basura (con tapas) para eliminar los productos de gestión menstrual una vez que fueron usados.

Letreros claros con instrucciones para que mujeres y niñas/adolscentes eliminen los desechos de la menstruación en el cesto de basura.

En algunos estados de México se han aprobado reformas a las leyes de educación y salud para que las escuelas cuenten con educación en salud menstrual y materiales de gestión menstrual gratuitos para todas las alumnas. ¿Sabes si en tu estado se ha hecho esto? Investígalo y si aún no pasa, puedes organizarte con tus compañeras y compañeros para hacer campañas de activismo menstrual. ¡Contar con los insumos para una menstruación digna es tu derecho!

ACTIVIDAD

En tu escuela ¿cómo están las instalaciones de agua, saneamiento e higiene?

Haz un recorrido por tu escuela y toma nota de cuántos de estos puntos se cumplen. En equipo, haz una lista sobre el estado de los baños y otras instalaciones de agua e higiene, y califica con una valoración tipo semáforo:

- Verde: funciona y en buen estado.
- Amarillo: existe la infraestructura, pero no está en buen estado o no funciona.
- Rojo: no existe.

Presenta su valoración por equipo con docentes, padres y madres de familia y directivos.

ACTIVIDAD

¿Cómo podemos mejorar en mi escuela?

Con base en la investigación que realizaron, les sugerimos en equipo poder llenar la tabla siguiente y presentarla en conjunto con tu maestro o maestra, a las autoridades de tu escuela o comités de padres y madres de familia.

Acciones para mejorar las instalaciones de agua, saneamiento e higiene y las condiciones para la salud menstrual en mi escuela:

Condiciones de la escuela	¿Qué se necesita?	Acción	Responsable
¿Cuál es el estado de las instalaciones de agua, saneamiento e higiene de mi escuela? Qué condiciones promueven o dificultan la salud menstrual de las niñas, adolscentes y mujeres?	¿Cuáles son las necesidades en salud menstrual en tu escuela? Ahora que conoces sobre la menstruación sabes lo que necesitas de la comunidad y de tos servicios en tu escuela para el adecuado manejo de la higiene menstrual y para que niñas y niños puedan disfrutar de su escuela en igualdad de circunstancias.	¿Cuáles son algunas acciones –especialmente pequeñas acciones– que las escuelas y/o los padres y madres de familia, directivos, maestros/as y alumnos/as pueden llevar a cabo para mejorar la situación actual?	En tu escuela, ¿quiénes son las personas responsables para hacer estas acciones? Recuerda que es responsabilidad de las autoridades de la escuela y de las personas adultos que estos elementos se cumplan en tu escuela; y la responsabilidad de niñas y niños es contirbuir a que las instalaciones de agua, saneamiento e higiene se usen adecuadamente y se mantengan limpias.

PARTE 3

LECCIÓN 13. ¿Cómo podemos ser activistas menstruales?

El movimiento del **activismo menstrual** es un movimiento social, político, ambiental y cultural que busca promover la salud menstrual, romper el estigma por menstruar y garantizar que las mujeres, adolescentes y las niñas puedan participar en la sociedad de manera completamente equitativa y gozar de todos sus derechos humanos. El activismo menstrual es la lucha contra la **injusticia menstrual**, es decir, la opresión que sufren las niñas, adolescentes y mujeres por menstruar.

La narrativa opresiva e injusta de la menstruación es que es un tabú, algo vergonzoso y que la menstruación es algo sucio, impuro, e incluso peligroso. Como resultado, la menstruación se rechazó del discurso público, de la educación y de la investigación en muchas áreas del conocimiento. En este contexto, ¡la sociedad espera que la menstruación sea invisible! Y nos bombardean con mensajes como: *¡De eso no se habla en público! ¡Que no se te note que estás menstruando! ¡Si te manchas con la menstruación es lo peor que te puede pasar! ¡Es normal que te duela!*

A estas alturas de tu educación en salud menstrual, ya cuentas con muchas herramientas para identificar cuando se está vulnerando nuestra salud menstrual física, emocional y social y puedes unirte al movimiento de activismo menstrual. ¿Cómo? ¡Hay muchas maneras de ser activistas menstruales!

¿Qué significa para ti el activismo menstrual?[37]

De acuerdo con las necesidades en salud menstrual que hay en tu entorno y comunidad, puedes hacer muchas cosas como activista menstrual:

- **Círculos de niñas, adolescentes y mujeres** donde se comparten experiencias, saberes y reflexiones: ¿Qué diversidad de experiencias menstruales hay? ¿Qué compartimos? ¿Qué podemos aprender unas de otras?

- **Grupos de estudio** sobre la salud, la historia y los saberes de las mujeres: ¿Cómo fueron las experiencias menstruales a lo largo de la historia y en las diversas culturas? ¿Cómo vivieron nuestras antepasadas? ¿Cómo cuidaban de su salud?

37 Reflexiones de las compañeras del Círculo de Mujeres de La Crecida - Educación en Salud Menstrual.

- **Expresiones artísticas** sobre la menstruación y el ciclo menstrual: poemas, escritos, pinturas, canciones, danza, etc. ¿Cómo podemos expresar todo lo que sentimos y nos pasa a través del arte?

- **Campañas de divulgación** sobre la salud menstrual y gestión menstrual digna mediante folletos, redes sociales o carteles: ¿qué problemáticas de salud menstrual hay en su comunidad? ¿Qué soluciones se pueden proponer?

¿Buscas inspiración?
En el apartado al final de **"Recursos adicionales"** encuentras muchas manifestaciones de arte, activismo y educación menstrual.

- **Campañas de donaciones o de elaboración propia** de materiales de gestión menstrual: ¿Se cuentan con productos de gestión menstrual en las escuelas, en los hogares? ¿Hay la posibilidad de hacer talleres para aprender a hacer toallas de tela reutilizables?

Día de la Salud Menstrual

¿Sabes que cada 28 de mayo se celebra el activismo menstrual con el Día de la Salud Menstrual alrededor del mundo? En este día también se celebra el Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres. Muchas personas y organizaciones se unen ese día para levantar la voz y desarrollar diferentes actividades sobre la salud menstrual y los derechos humanos de las niñas, adolescentes y mujeres entorno a la menstruación. En tu escuela, ¿cómo festejan el Día de la Salud Menstrual?

ACTIVIDAD

Sumándonos a un movimiento global

¡Es hora de actuar! Como actividad final te proponemos realizar un cartel respondiendo la siguiente pregunta:

¿Qué crees que se necesita para crear un mundo en donde las niñas, adolescentes y mujeres puedan vivir su menstruación de forma segura y sin que represente obstáculo para su desarrollo?

Trata de expresar tus ideas a través de dibujos, imágenes o con pocas palabras. Puedes hacerlo de manera colectiva o individual. ¡Los mensajes deben ser fuertes y claros!

Una vez que tengan sus carteles, los podrán exponer en el salón para hacer una reflexión en conjunto a partir de estas preguntas:

- ¿Cuál fue tu experiencia?
- ¿Qué has aprendido sobre la menstruación y el ciclo menstrual-ovulatorio?
- ¿Qué papel juegan los niños y adolscentes en la promoción de la salud menstrual?
- ¿Qué papel juegan las personas adultas?
- ¿Qué acciones deben tomarse para que las niñas puedan contar con salud menstrual y no faltar a la escuela por mentruar?

A partir de esta reflexión, les pedimos que hagan compromisos o acuerdos colectivos para crear un entorno de respeto y apoyo mutuo que permita que todas las niñas, adolescentes y mujeres disfruten de sus cuerpos y vivan sus experiencias menstruales con plena salud.

UN MENSAJE FINAL

Como pudiste ver en este manual, contar con información laica, científica y veraz sobre menstruación y el ciclo menstrual-ovulatorio durante la pubertad y la adolescencia es algo muy importante para todas y todos.

Estos conocimientos te permiten saber qué cambios puedes esperar en esta etapa de tu vida, cómo reconocer el ciclo menstrual-ovulatorio como un signo de salud, cómo medir la salud menstrual con indicadores físicos, emocionales y sociales, cómo se relaciona la salud menstrual con nuestros contextos sociales y culturales y cómo cuidar de ti y de las demás personas para promover la salud menstrual. También, te permiten aprender sobre el derecho que tienes a una menstruación digna en la escuela y en todos los espacios donde te desarrollas.

Por otra parte, contar con esta información, te servirá para romper el tabú y el estigma menstrual. Finalmente, es útil para saber las condiciones básicas de la infraestructura de agua, saneamiento e higiene en tu escuela para garantizar que las niñas y adolescentes permanezcan en la escuela y desarrollen su máximo potencial.

Todos estos son tus derechos. Asegúrate de dialogar con tu familia, docentes y autoridades escolares para que los siguientes aspectos sean una realidad:

- Poder tener las condiciones para tener una menstruación digna en tu escuela y no perder clases por menstruar.
- Poder enfocarte en tus estudios, metas y sueños.
- Mejorar la confianza en ti misma y fortalecer tu autoestima. ¡Tu bienestar es lo más importante!
- Poder gestionar tu menstruación de manera saludable.
- Saber que, si no llevas suficientes materiales de gestión menstrual contigo, siempre habrá acceso a ellos dentro de la escuela.

- Contar con todas las condiciones que te permitan participar en la escuela como, por ejemplo, poder ir al baño cuando lo necesites y contar con instalaciones adecuadas de agua, saneamiento e higiene.
- Contar con el respeto y la empatía de tus compañeros y disfrutar de la adolescencia.

Esperamos que este manual te haya servido y tenga información útil para ti. Es tuyo, revísalo las veces que sea necesario, sola, solo, con amigas y amigos.

ÍNDICE TEMÁTICO

A

activismo menstrual, ... 132
adolescencia 32
alfabetización corporal 81
aliado 124
amenorrea hipotalámica funcional 111
autoconocimiento 106

C

Calzón menstrual 52
células madre 44
ciclo circadiano 103
ciclo menstrual-ovulatorio..... 8, 40, 65
cigoto 44
consentimiento libre e informado 113
Copa menstrual 52
Cuerpo lúteo 75

D

Derecho a expresar nuestra opinión libremente y a que ésta se tenga en cuenta en todos los asuntos que nos afectan 13
Derecho a la educación 12
Derecho a la no discriminación y la igualdad de género 12
Derecho a la salud 11
Derecho a la salud reproductiva 13
Derecho a la salud sexual 12
Derecho a vivir una vida libre de violencia 12
Derecho al agua y al saneamiento 12
Derecho al esparcimiento, al juego y a participar en las actividades artísticas y culturales 13
Derecho al trabajo y la autonomía económica 13
Día de la Salud Menstrual 134
Disco menstrual 57
Dolor menstrual 83

E

edad fértil 44
Eje Hipotálamo-Hipófisis 33
emociones 95
empatía 20
endometrio 41
Espermatozoide 40
estereotipos de género 11
estilo de vida 86
estrés 112
estrógeno 33
Estrógeno 74

F

fase folicular 105
Fase folicular 67
fase lútea 105
Fase lútea 68
flujo vaginal 36
Folículo ovárico 66
Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia 6

G

género 10
gestión emocional 97

H

Hormona folículo estimulante (FSH) ... 74
Hormona luteinizante (HL) 73
hormonas 40

huella ecológica 64

I

indicadores de salud menstrual 82
injusticia menstrual 132
instalaciones de agua, saneamiento e higiene 128
insumos de gestión menstrual 48
interocepción 100
intersexuales 23

M

magnificación premenstrual 109
Manchados 78
menarquia 8, 39
menopausia 8, 39
menstruación 39, 79
Menstruación 66
Métodos internos reutilizables 52
misoginia 119
mitos menstruales 119

N

nuevas masculinidades 124

O

órganos sexuales pélvicos internos y externos 23
ovulación 67
Ovulación 40, 68
Óvulo 40

P

Progesterona 74
propiocepción 100
pubertad 32

R

roles de género 116

S

salud menstrual 7
Sangrado por métodos anticonceptivos hormonales 79
Sangrados uterinos anovulatorios 79
sentimiento 96
signo de salud 43
síndrome premenstrual (SPM) 107

T

tabú menstrual 9
Tampón 58
tareas de cuidado 116
Tela o paño menstrual 51
testosterona 33
Toalla de tela 51
Toalla sanitaria desechable 58
trastorno disfórico premenstrual (TDPM) 108

V

virginidad 61

Recursos adicionales para niñas, niños y adolescentes

- Cómo escoger la copa menstrual – Copa Menstrual México:
  https://www.copamenstrualmx.com/post/como-escoger-la-copa-menstrual

- Cortometrajes Mi sangre florece y Lunas de fuego – ¡Vientos!, noticias que vuelan. Episodio 325.
  https://www.youtube.com/watch?v=IBm_52LE2Jg

- Documental La Luna en Ti de Diana Fabiánová:
  https://vimeo.com/34216239

- Educación en Salud Menstrual – artículos y recursos audiovisuales de Emilia Almanza Towgood de La Crecida:
  https://www.lacrecida.org/

- Fanzines menstruales – Guatemala Menstruante:
  https://issuu.com/guatemalamenstruante

- Flores Rojas – Rebeca Lane:
  https://www.youtube.com/watch?v=2WELKCBWXIY

- Galería de Arte Menstrual – Red de Educación Menstrual:
  https://redmenstrual.com/index.php/arte-menstrual/

- ¡Hola Menstruación! – Taller de Conciencia Menstrual de Menstrupedia:
  https://www.youtube.com/watch?v=kATsJud538U

- Periodo. Fin de la oración – Documental Netflix:
  https://www.youtube.com/watch?v=Lrm2pD0qofM

- Rap Es Natural – Rapsistencia Bolivia y Proyecto Yawar:
  https://www.facebook.com/proyecto.yawar.menstrua/videos/5811266502309945

- Somos la Luna – Loreto Contreras Herrera:
  https://www.youtube.com/watch?v=EaGMfxlhbRc&t=4s

- Vulvas para colorear – Roza y Quema:
  https://archive.org/details/vulvas-para-colorear

Bibliografía

Adams Hillard, Paula J. «Menstruation in Adolescents: What's Normal?» The Medscape Journal of Medicine 10, n.o 12 (30 de diciembre de 2008): 295.

Briden, Lara. Cómo mejorar tu ciclo menstrual: Tratamiento natural para mejorar las hormonas y la menstruación. Traducido por Tagliorette Ariadna. Greenpeak Publishing., 2019.

Burton, Graham J., y **Eric Jauniaux.** «The human placenta: new perspectives on its formation and function during early pregnancy». Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences 290, n.o 1997 (s. f.): 20230191. https://doi.org/10.1098/rspb.2023.0191.

Dasharathy, Sonya S., Sunni L. Mumford, Anna Z. Pollack, Neil J. Perkins, Donald R. Mattison, Jean Wactawski-Wende, y **Enrique F. Schisterman.** «Menstrual Bleeding Patterns among Regularly Menstruating Women». American Journal of Epidemiology 175, n.o 6 (15 de marzo de 2012): 536-45. https://doi.org/10.1093/aje/kwr356.

Escuela La Tribu, y Ministerio de Salud del Gobierno de Chile. «Guía de Salud Menstrual. Destinada a profesionales que trabajan con niñas, adolescentes y mujeres.», 2022.

Fraser, Ian S., Hilary O. D. Critchley, Michael Broder, y **Malcolm G. Munro.** «The FIGO Recommendations on Terminologies and Definitions for Normal and Abnormal Uterine Bleeding». Seminars in Reproductive Medicine 29, n.o 5 (septiembre de 2011): 383-90. https://doi.org/10.1055/s-0031-1287662.

Generalitat Valenciana. «Guia d'educació sexual integral. Una proposta per a formació professional», 2022. https://ceice.gva.es/documents/169149987/172590358/Guia_ES_Formacio_Professional.pdf.

Inmujeres. «Misoginia». Inmujeres. Accedido 11 de octubre de 2023. https://campus-genero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/misoginia.

Jan, Joanna. «How Stress Can Affect Your Menstrual Cycle». GoodRx, 2021. https://www.goodrx.com/health-topic/womens-health/how-does-stress-affect-your-period.

King, Sally. «Premenstrual Syndrome (PMS) and the Myth of the Irrational Female». En The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies, editado por Chris Bobel, Inga T. Winkler, Breanne Fahs, Katie Ann Hasson, Elizabeth Arveda Kissling, y Tomi-Ann Roberts, 287-302. Singapore: Springer, 2020. https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_23.

Klein, Ivonne. Manual emocional para sobrevivir mejor. México: SM Ediciones, 2022.

Manual MSD versión para profesionales. «Síndrome de shock tóxico (TSS) - Enfermedades infecciosas». Accedido 11 de octubre de 2023. https://www.msdmanuals.com/es/professional/enfermedades-infecciosas/cocos-grampositivos/s%C3%ADndrome-de-shock-t%C3%B3xico-tss.

Mirta Marina (Coord.). Educación sexual integral para la educación primaria: contenidos y propuestas para el aula. 1ra Ed. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación, 2009. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/esi_primaria_2018.pdf.

OHCHR. «ACNUDH | Informe sobre un enfoque basado en los derechos humanos del maltrato y la violencia obstétrica durante la atención del parto». OHCHR. Accedido 11 de octubre de 2023. https://www.ohchr.org/es/calls-for-input/report-human-rights-based-approach-mistreatment-and-obstetric-violence-during.

Organización Mundial de la Salud (OMS). «En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada». Accedido 9 de octubre de 2023. https://www.paho.org/es/documentos/tiempos-estres-haz-lo-que-importa-guia-ilustrada.

Our Bodies Ourselves Today. «What Exactly Is a Hymen?» Accedido 11 de octubre de 2023. https://www.ourbodiesourselves.org/health-info/what-exactly-is-a-hymen/.

Paruthi, Shalini, Lee J. Brooks, Carolyn D'Ambrosio, Wendy A. Hall, Suresh Kotagal, Robin M. Lloyd, Beth A. Malow, et al. «Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion». Journal of Clinical Sleep Medicine: JCSM: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine 12, n.o 11 (15 de noviembre de 2016): 1549-61. https://doi.org/10.5664/jcsm.6288.

Planned Parenthood. «Anatomía Sexual Femenina | Vulva, Vagina y Mamas». Accedido 11 de octubre de 2023. https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/anatomia-sexual-y-reproductiva/cuales-son-las-partes-de-la-anatomia-sexual-femenina.

Stanford Medicine Childrens Health. «Overview of the Male Anatomy». Accedido 11 de octubre de 2023.

https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=overview-of-the-male-anatomy-85-P03803.

Torrón, Cristina, y Anna Salvia. La regla mola: Si sabes cómo funciona. 001 edition. MONTENA, 2020.

UNFPA. «La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes». Fondo de Población de las Naciones Unidas. Accedido 5 de octubre de 2023. https://www.unfpa.org/es/menstruacion-preguntas-frecuentes.

UNICEF Argentina. «Recreo. Derechos y cuidados de infancias y adolescencias. (Para jugar y leer en familia)», 2020. https://www.educ.ar/recursos/adjuntos/descarga/3781/seguimos-educando-recreo-cuaderno-4?disposition=inline.

Valls Llobet, Carme. Mujeres invisibles para la medicina: desvelando nuestra salud. Madrid: Capitán Swing Libros, S.L, 2020.

Wikipedia. «Chhaupadi». En Wikipedia, la enciclopedia libre, 29 de diciembre de 2022. https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Chhaupadi&oldid=148263756.

unicef

para cada infancia

© Fondo de las Naciones Unidas
para la Infancia (UNICEF)
México, 2024
Paseo de la Reforma No. 645
Col. Lomas de Chapultepec
Ciudad de México, México
www.unicef.org/mexico

Diseño editorial e ilustración: Abigail Virgen