



**MANUAL SOBRE SALUD
E HIGIENE MENSTRUAL
PARA NIÑAS, NIÑOS Y
ADOLESCENTES**

unicef 

para cada niña

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	6
Salud e higiene menstrual y los derechos humanos	7
El derecho al agua y al saneamiento	8
El derecho a la educación	8
UN MENSAJE PARA LAS PERSONAS ADULTAS	10
INTRODUCCIÓN	12
OBJETIVO DE ESTE MANUAL	16
¿CÓMO USAR ESTE MANUAL?	16
PARTE I. ADOLESCENCIA Y MENSTRUACIÓN	18
¡El cuerpo cambia todo el tiempo!	18
1. ¿Qué es la adolescencia?	18
2. ¿Qué es la menstruación?	27
<i>¿Qué pasa si mi período es irregular?</i>	30
3. Menstruación y salud	30
<i>¿Qué es el síndrome premenstrual?</i>	31
<i>¿Duele tener la menstruación?</i>	31
<i>¿Cómo manejar los cólicos o el dolor abdominal de tu período?</i>	31

4. Materiales para la menstruación: ¿Cómo absorber o recolectar el flujo menstrual?	38
Paño/tela menstrual	38
Toalla reutilizable	39
Toalla sanitaria desechable	40
Tampón	41
Copa menstrual	43
Un resumen sobre los materiales de higiene menstrual	46
¿Cómo mantener una correcta higiene?	51
5. Cuidados especiales durante la menstruación: cómo prevenir e identificar infecciones vaginales	54
PARTE II. CAMBIOS EMOCIONALES	56
1. Las emociones en la adolescencia	56
2. Historias sobre la primera menstruación	59
Detectives de la menstruación	59
Mi primera menstruación	60

PARTE III. ASPECTOS SOCIOCULTURALES	64
1. Mitos y creencias sobre la menstruación	64
2. ¿Cómo identificar normas culturales dañinas?	68
Hombres adultos y niños	68
Mujeres y niñas	69
Comunidad	69
3. ¿Por qué los niños y hombres debemos saber acerca de la menstruación?	70
PARTE IV. INFRAESTRUCTURA, SERVICIOS Y PARTICIPACIÓN	72
1. ¿Qué debe tener mi escuela para que sea amigable con el manejo de la menstruación?	73
PARTE V. CELEBRANDO LA SALUD E HIGIENE MENSTRUAL	78
1. Día de la higiene menstrual	78
2. Crucigrama sobre Salud e Higiene Menstrual	80
UN MENSAJE FINAL	82
RECURSOS ADICIONALES	84
FUENTES BIBLIOGRÁFICAS	86

UNICEF agradece el apoyo de Essity para la realización de este manual como parte de nuestro programa conjunto “La higiene es nuestro derecho”, cuyo objetivo es mejorar las condiciones de salud e higiene en las escuelas de México y sensibilizar sobre la importancia del correcto manejo de la higiene menstrual como un derecho fundamental de toda niña y adolescente.

PRESENTACIÓN

El Manejo de Higiene Menstrual (MHM) es un componente importante del programa de Agua, Saneamiento e Higiene (ASH) en las escuelas, que desarrolla el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). A través de este programa, se suman esfuerzos para lograr un mundo donde cada niña y adolescente pueda aprender, jugar y cuidar de su salud sin experimentar estrés, vergüenza o barreras innecesarias a la información y contar con materiales adecuados durante la menstruación.

Además, UNICEF fortalece las capacidades de niñas y mujeres adolescentes para que tengan confianza, conocimiento y habilidades para manejar su menstruación de manera segura y poder permanecer en la escuela y concluir su educación.



Salud e higiene menstrual y los derechos humanos

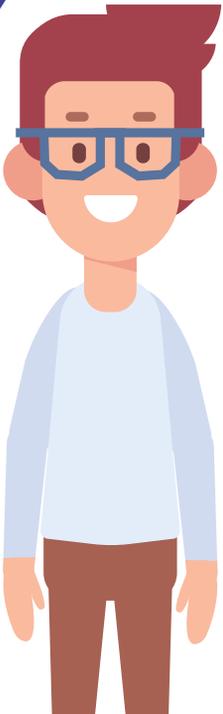
El concepto de salud e higiene menstrual (SHM) abarca aspectos del manejo de la higiene menstrual y otros factores como la salud, el bienestar, la igualdad de género, la educación, el empoderamiento de niñas y mujeres adolescentes y sus derechos.

Algunos tratados internacionales particularmente relevantes para la salud e higiene menstrual son la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW) y la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad (CDPD).

En todo el mundo, contar con disponibilidad y acceso a agua segura, que los baños o letrinas estén en las mejores condiciones y que haya acceso a materiales para la menstruación es fundamental para tener una vida digna y para el cumplimiento de los derechos humanos.

A medida que las niñas y los niños crecen, las brechas de género se expanden y en muchos casos, se refleja en una disminución de oportunidades y opciones de desarrollo para las niñas. La menstruación se vuelve parte de este fenómeno de reducción de oportunidades, al seguir siendo un tabú,¹ lo que reduce perspectivas de salud, bienestar y educación para millones de niñas y mujeres adolescentes en todo el mundo. De ahí la necesidad de generar recursos de aprendizaje sobre higiene menstrual.

¹ Condición de las personas, instituciones y cosas a las que no es lícito censurar o mencionar. Real Academia Española.



El derecho al agua y al saneamiento²

Hacer realidad los derechos al agua y saneamiento para las adolescentes y las niñas es una condición importante para poder tener un buen manejo de la higiene menstrual. Tener servicios e instalaciones deficientes de agua, saneamiento e higiene en la escuela, limita que las mujeres y las niñas dispongan de los materiales menstruales de forma adecuada, se laven y cambien con seguridad y privacidad; situación que las pone en desventaja en función de su sexo.

El derecho a la educación

La educación es un derecho “clave”, es decir ayuda a alcanzar y conocer otros derechos, y es uno de los principales medios para empoderar a las niñas y niños. La permanencia de las niñas en la escuela se asocia con factores como: reducción de la mortalidad materna,³ reducción de tasas de embarazo adolescente⁴ y aumento de las tasas de vacunación,⁵ una disminución de las tasas de infección por VIH⁶ y en general mejores índices de desarrollo.⁷

² El derecho humano al agua da derecho a todos a tener acceso a agua suficiente, segura, aceptable, físicamente accesible y a un costo adecuado para uso personal y doméstico. El derecho humano al saneamiento da derecho a todos a tener acceso físico y a un costo adecuado al saneamiento, en todas las esferas de la vida, que sea seguro, higiénico, seguro, social y culturalmente aceptable y que brinde privacidad y garantice la dignidad. Definición reconocida por todos los Estados miembros de la ONU en 2015 en la Resolución 70/169 de la Asamblea General de la ONU. El derecho a un nivel de vida adecuado está garantizado en el Artículo 11 PIDESC.

³ Schultz, T. Paul. “Investments in the Schooling and Health of Women and Men: Quantities and Returns.” *Journal of Human Resources*, Vol. 28, No. 4, Special Issue: Symposium on Investments in Women’s Human Capital and Development, Autumn, 1993.

⁴ Klasen, Stephan. “Does Gender Inequality Reduce Growth and Development—Evidence from Cross-Country Regressions.” PRR Gender and Development Working Paper Series No. 7. World Bank, Washington, DC, 1999. Last accessed 14 June 2006. <http://www.worldbank.org/gender/prr/wp7.pdf>.

⁵ Gage, Sommerfelt, and Andrea L. Piani. “Household Structure and Childhood Immunization in Niger and Nigeria,” *Demography*, Vol. 34, No. 2, May 1997.

⁶ World Bank. “Education and HIV/AIDS: A Window of Hope,” April 2002

⁷ Herz, Barbara and Gene Sperling. “What Works in Girls’ Education.” Council on Foreign Relations, New York, 2004.



UN MENSAJE PARA LAS PERSONAS ADULTAS

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

Este Manual llegó a manos de una niña o niño que está a punto de comenzar, o puede que ya haya comenzado, un período de rápido crecimiento llamado adolescencia. Es una etapa de mucha curiosidad y confusión, sobre todo cuando notan cambios físicos y emocionales que viven personalmente.

La adolescencia de su hijo, hija o de sus estudiantes puede ser difícil para usted también. Le invitamos a recordar que las niñas y los niños tienen derecho a saber lo que está pasando. Desde edades muy tempranas niños y niñas se enfrentan a información sobre estos temas, y mucha de esta información puede no ser confiable o precisa. Este Manual es un apoyo, puede estar tranquila o tranquilo en que la información que aquí viene es basada en evidencias científicas, laica, confiable y adecuada para esta etapa de desarrollo. 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?

Las personas adultas pueden promover una actitud positiva y brindar la posibilidad de comprender y evitar comportamientos riesgosos como actividades sexuales prematuras o sin protección que pueden provocar problemas emocionales, infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.

Este Manual se enfoca en el Manejo de Higiene Menstrual.⁸ Los beneficios de la educación sobre la menstruación 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 cómo cuidarse, tienen menos riesgo de sufrir infecciones prevenibles causadas por una pobre higiene menstrual.** Al aprender sobre menstruación, los niños, adolescentes y hombres pueden ser aliados, tener conocimientos científicos y claros, generan empatía por estos cambios y pueden ayudar a eliminar prejuicios dañinos, vergüenza o las burlas que suceden en torno a la menstruación, contribuyendo a que haya relaciones más positivas entre hombres y mujeres.

Le invitamos a explorar este Manual, cualquier duda, siempre puede hablar con maestras, maestros y personal en los centros de salud u otros profesionales de la salud. Puede regresar este Manual a las manos de la niña o niño a su lado, pueden incluso revisarlo juntos. Si lo desea, es una buena idea reafirmarle, que, aunque es un tema que puede ser incómodo, usted está dispuesta o dispuesto a tener esa conversación y que cualquier cosa que no sepa con seguridad, pueden consultar a una/un experto.

⁸ Manejo de Higiene Menstrual (MHM) significa que “Mujeres, niñas y adolescentes usan un material limpio para manejar su higiene durante la menstruación, pueden cambiarlo en privacidad, con la frecuencia necesaria, acceden y usan agua y jabón para el lavado del cuerpo cuando sea necesario, y tienen acceso a instalaciones seguras y convenientes para deshacerse de la basura de manera discreta y digna.” (EMORY AND UNICEF. WinS for Girls Online course 2014. Module 1: MHM and WinS what is Menstrual Hygiene Management?)

INTRODUCCIÓN

¿Recuerdas cuando tuviste tu período por primera vez?

¿Te sentiste aliviada, asustada o confundida?

¿Sabías lo que estaba sucediendo o te dijeron después?

¿Creías que podrías desangrarte o creías que no podías nadar, caminar, hacer ejercicio o ir a clases?

¿Escuchaste a alguien hacer bromas a las mujeres que estaban “en sus días” y pensar: “¡Moriré de vergüenza si alguien lo sabe!”?

¿Sentiste que estabas preparada?



En un mundo cada vez más público, la menstruación sigue siendo un tema del que no se habla. La información disponible a menudo es negativa o incorrecta, e incluso las clases de salud en las escuelas a veces no son suficientes para preparar a las niñas y adolescentes para la experiencia real y práctica de un ciclo menstrual.

Aquí encontrarás información precisa sobre la menstruación, la adolescencia y los cambios en el cuerpo y en las emociones de niños y niñas, 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 la naturaleza y como un signo clave de que estás creciendo. En este Manual, esperamos ayudar a las niñas y adolescentes a convertir el primer período (y los que siguen) en una experiencia bienvenida y enriquecedora.



Una manera importante de hacer que sientas más tranquilidad sobre todos estos cambios, es asegurarte que cuentas con información precisa sobre prácticas de higiene y qué es lo que necesitas para cuidar a tu cuerpo durante esta etapa. Esto te ayudará a expresar y comunicar qué es lo que necesitas de tu entorno y de las personas que te rodean.

Si la mitad de las personas en el mundo, sin importar en dónde vivan, qué idioma hablan o a qué se dedican, tienen la misma vivencia ¿no sería bueno que la otra mitad sepa de qué se trata?



La menstruación es un cambio que puede llegar a ser muy difícil para las niñas, si las personas a su alrededor no entienden por lo que están pasando. Al aprender sobre menstruación, los niños, adolescentes y hombres pueden ser aliados, tener empatía por estos cambios y ayudar a eliminar creencias equivocadas, la vergüenza o las burlas que suceden en torno a la menstruación. Por otro lado, los adolescentes varones también experimentan cambios que pueden hacerlos sentir extraños o avergonzados, por lo que en este Manual se incluye información valiosa para ellos.

Todas y todos pasamos por grandes cambios en la adolescencia y la comprensión es un primer paso para que haya relaciones más positivas entre niñas y niños y enfocarnos en lo que importa, crecer y seguir aprendiendo.

La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar de otro y comprender lo que siente o piensa, esto ayuda a tener más respeto por los demás, entendiendo lo que viven, cómo se sienten y qué opinan desde su experiencia en la vida.



OBJETIVO DE ESTE MANUAL

Este Manual está hecho para ayudarte a comprender tu cuerpo y los cambios que estás viviendo o vivirás durante la adolescencia. Aquí encontrarás información sobre los cambios en tu cuerpo, las maneras de cuidarlo y mantenerlo limpio. Además, podrás comprender mejor los cambios en tus emociones. Este es un Manual que te ayudará a celebrar estos cambios: la adolescencia y la menstruación no son malas noticias.

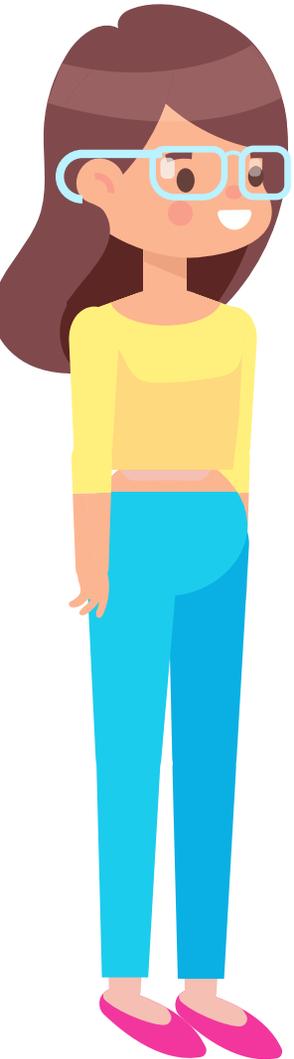
¿CÓMO USAR ESTE MANUAL?

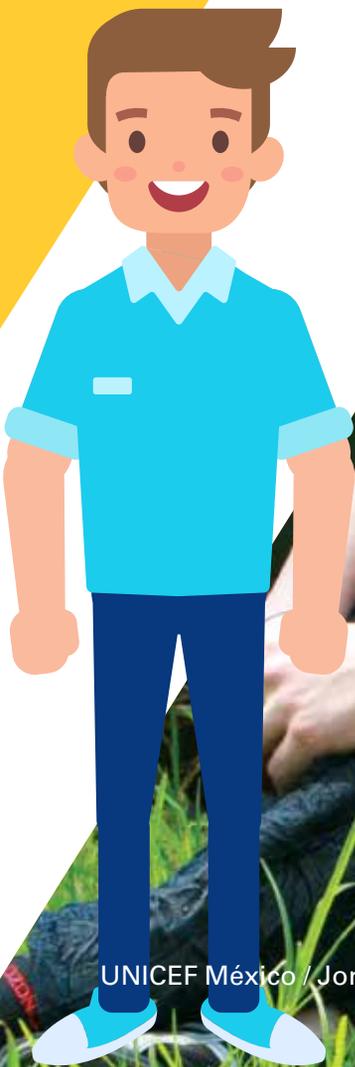
Puedes usar este Manual acompañado y guiado por personas adultas, como tu papá o mamá, maestras o maestros, pero recuerda que también lo puedes explorar de manera individual. Si tienes preguntas recuerda siempre buscar el consejo y apoyo de una persona adulta en quien confíes.

En este Manual vas a encontrar historias y juegos, pláticas sobre el cuerpo, los sentimientos y otras cosas prácticas relacionadas con la adolescencia y la menstruación.

Algunos mensajes son dirigidos principalmente a las niñas y mujeres adolescentes, los cuales podrás identificar con este símbolo:

Si eres niño u hombre adolescente, también encontrarás información específica sobre los cambios que estás viviendo y cómo cuidar de tu cuerpo. Con este símbolo podrás identificar los mensajes especiales para ti:





PARTE I. ADOLESCENCIA Y MENSTRUACIÓN

¡El cuerpo cambia todo el tiempo!

Estamos creciendo, nos estamos convirtiendo en adultos: ¿A qué edad exactamente? ¿Cuánto durará? ¿Cuáles son esos cambios? ¿Todos pasamos por lo mismo?

Entender lo que está detrás de esta parte de la vida te preparará para esta experiencia y para darle la bienvenida a esos cambios cuando lleguen. Esto te ayudará a saber qué hacer y sentirte en control de tu propio cuerpo. **¡Mientras más sepas, menos miedo te darán estos cambios** y aunque se sienta incómodo recuerda que es sólo una etapa! Ninguno de esos cambios deberá alejarte de hacer las cosas que te gustan, o de las personas que quieres.

1. ¿Qué es la adolescencia?

La adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 18 años.⁹ Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida.

Este crecimiento se nota por una gran variedad de cambios, estos comienzan entre los 8 y 16 años en las niñas, y entre los 10 y 16 años en los niños. Esto puede ayudar a entender por qué algunos de tus amigos y amigas todavía parecen niños y niñas, mientras que otros parecen más grandes.

⁹ Organización Mundial de la Salud, “Salud de la Madre, el recién nacido, del niño y del adolescente.” https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/es/



La adolescencia comienza cuando el cuerpo produce unas sustancias llamadas *hormonas*, ¡estas son las que causan los cambios físicos en el cuerpo y también cambios en el cerebro! En esta etapa es normal sentir una mezcla de emociones, podemos sentirnos felices en un momento y molestos, tristes o confundidos en el siguiente.



La adolescencia es el momento en el que las niñas empiezan a producir óvulos y los niños producen espermatozoides, estas células son necesarias para en algún día, si es que así lo deciden, puedan tener bebés cuando sean adultos. Esto no significa que nos volvamos personas adultas de la noche a la mañana. La adolescencia es un periodo largo en el que aún no estamos listos para ser mayores. ¡Aún hay muchas cosas que el cuerpo debe desarrollar y muchas experiencias que niñas y niños deben vivir!



¿Cuáles son esos cambios que se dan en la adolescencia?

Para las niñas

Los senos comienzan a desarrollarse

Los músculos se hacen más grandes y fuertes, (no tanto como en niños)

Las niñas aumentan de peso, particularmente en las caderas

Comienza la menstruación

El vello crece en el área púbica y las axilas

La voz también cambia, pero no es tan evidente como en los niños



Para las niñas, en esta etapa pareciera que todo se centra en los senos, su tamaño, su forma y qué tan pronto (o tan lento) se desarrollan. Algunas mujeres adolescentes con pechos grandes se sienten incómodas y desearían que fuesen más pequeños, mientras otras sueñan con que sean más grandes. Es importante recordar que esta es sólo una parte de nuestro cuerpo y que ¡somos mucho más que nuestro cuerpo! Lo que vemos en revistas, televisión o internet nos puede hacer sentir que sólo hay una manera en la que debemos vernos, pero recuerda que ¡todas somos diferentes y eso está bien!



¿Cuáles son esos cambios que se dan en la adolescencia?

Para los niños

Crecen de forma más acelerada

El pecho se ensancha

El pene y los testículos comienzan a crecer

Comienzan a experimentar "sueños húmedos" mientras duermen

La voz cambia y se profundiza

Aparece vello facial y corporal (axilas, área púbica, bigote, barba o patillas)

Los hombros se ensanchan, los músculos comienzan a crecer

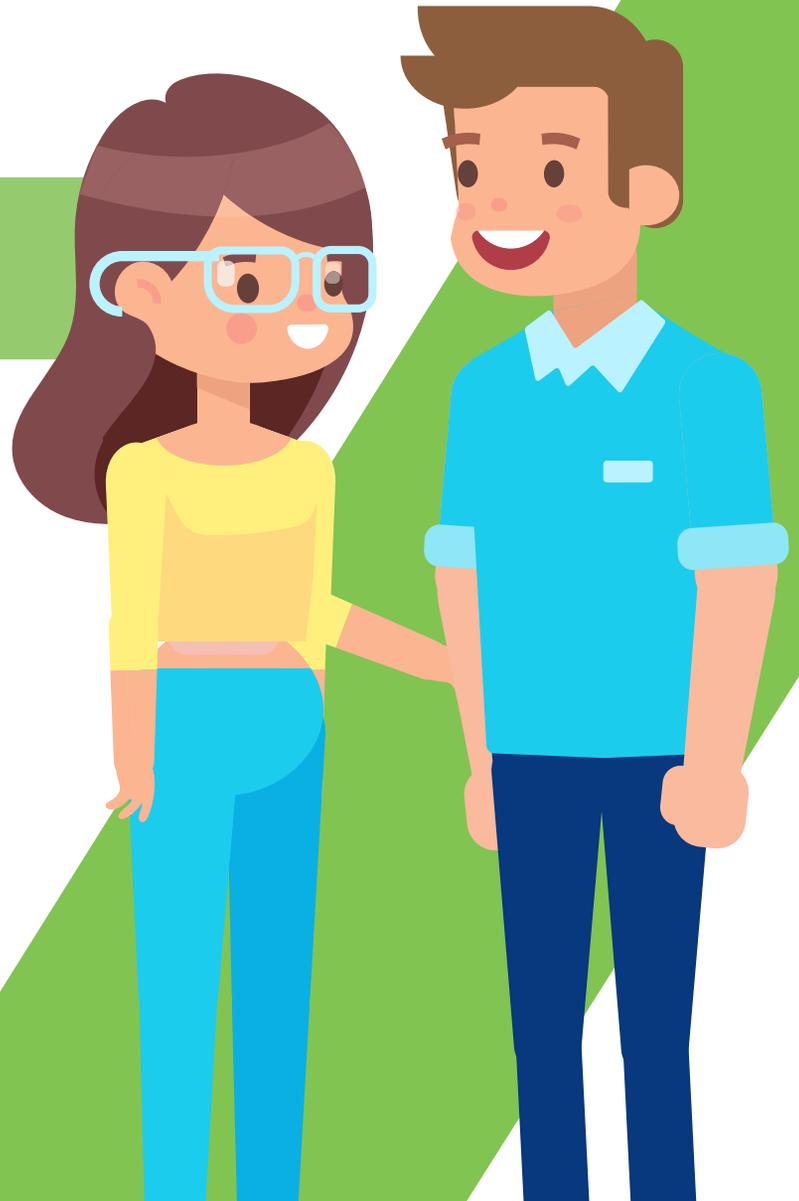
A veces puedes despertar con una mancha pegajosa y húmeda en tu ropa interior o en tu pijama, esto es probable que haya sido resultado de un sueño húmedo. Aunque puede parecerte vergonzoso es completamente normal. Es señal de que tu cuerpo está produciendo testosterona y es una eyaculación involuntaria de semen, el líquido que se secreta por el pene y contiene espermatozoides.



Además de estos cambios para niños y niñas, hay algunos otros que comparten:

- › Piel grasosa y 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! ¿Puedes nombrar otros cambios que comparten niños y niñas?



Creer a veces es difícil, pero puede ser divertido si tu actitud es positiva.

Nuestras hormonas son responsables de hacer todos estos cambios

Cuando el cuerpo alcanza cierta edad, una parte del cerebro llamada *hipotálamo*, comienza a aumentar la producción de una hormona llamada *gonadotropina*. Esta hormona es importante porque “despierta” a la *hipófisis* (una glándula del tamaño de un chícharo), diciéndole que libere otras hormonas de crecimiento hacia la sangre.

Estas hormonas indican a los testículos (en los niños) y los ovarios (en las niñas) que comiencen a trabajar.

En los niños, los testículos comienzan a producir otra hormona llamada *testosterona*, responsable de producir los espermatozoides y de causar la mayoría de los cambios durante la adolescencia.

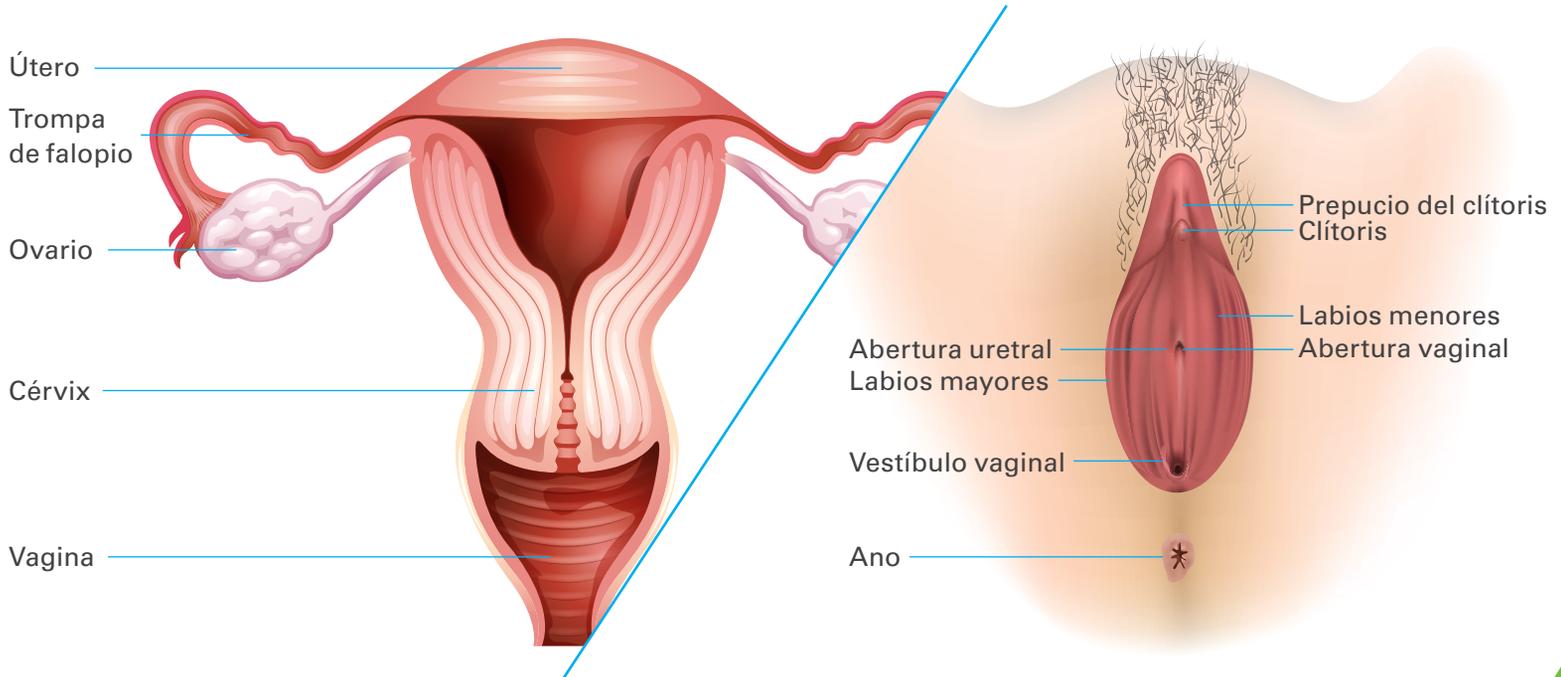
En las niñas, los ovarios comienzan a producir hormonas llamadas *estrógeno* y *progesterona*, y a liberar óvulos. Su cuerpo también comenzará a cambiar con estas hormonas.

Que tu cuerpo esté cambiando y se esté preparando para reproducirse no quiere decir que estés lista o listo para tener un bebé. Para esto tiene que pasar mucho tiempo y hay muchas cosas importantes que tienes que vivir y experimentar como estudiar, jugar, trabajar, divertirte, viajar. Incluso, es posible que nunca quieras tener un bebé y eso está bien también.

2. ¿Qué es la menstruación?

En algún momento en la adolescencia de las mujeres, el útero empezará a liberar óvulos. Esto ocurrirá, más o menos, una vez al mes. ¡La menstruación es uno de los cambios que demuestran que tu cuerpo está creciendo y funcionando bien!

El término científico para la primera menstruación es **MENARCA**¹⁰



¹⁰ Esta palabra viene del griego y significa el principio. Suárez Villegas, JC; Lacalle Zalduendo, R; Pérez Tornero, JM (2014). II International Conference Gender and Communication. Facultad de comunicación de Sevilla.

Durante la menstruación, el útero se recubre de sangre y otros tejidos para albergar al óvulo; cuando este no es fecundado, esta cubierta interior de sangre y tejidos, conocida como endometrio, se desprende del útero y sale por la vagina. Es completamente normal que este sangrado tenga diferentes colores, desde un rojo brillante, rosa claro o incluso marrón o café. Esto dura entre 4 a 7 días y usualmente sucede cada 28 a 30 días (aunque dependiendo de cada persona puede ser cada más o menos días). Aunque esto que sale por la vagina es sangre, no es algo que deba asustarte, es perfectamente normal y saludable.

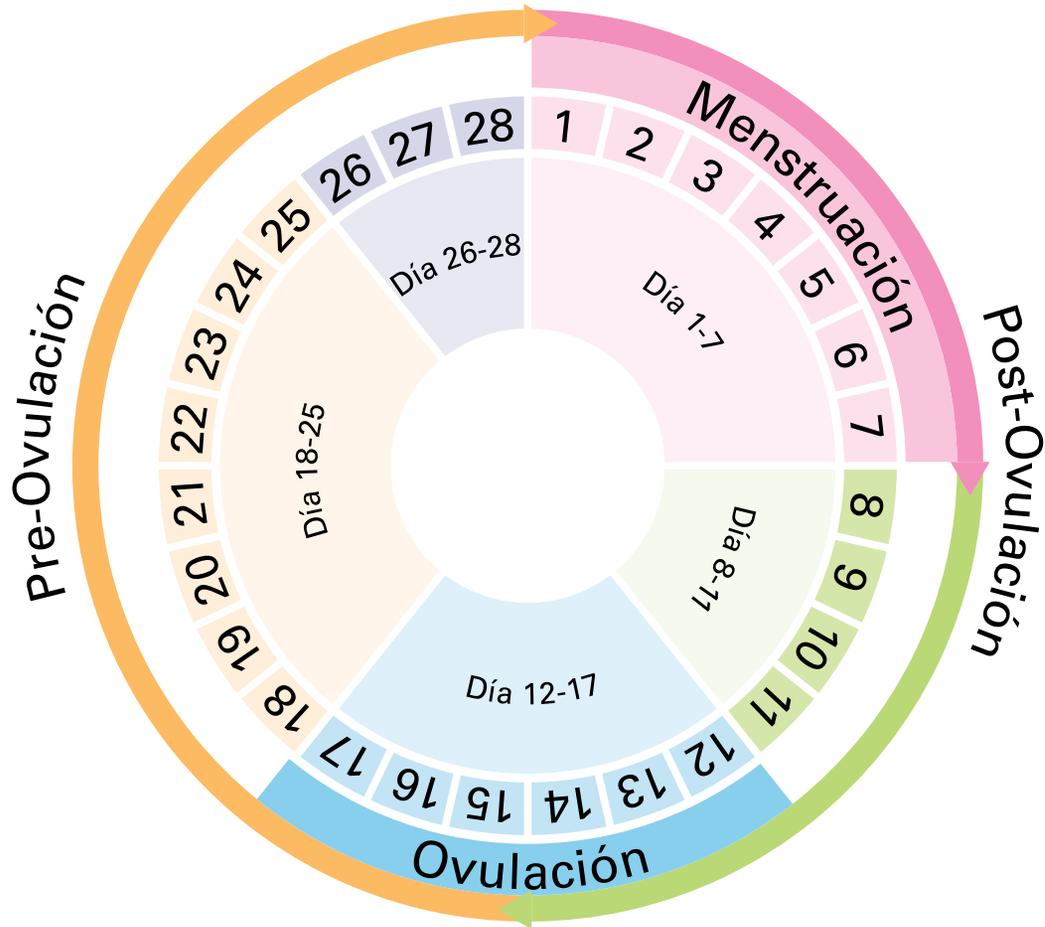
La mayoría de las niñas tienen su primera menstruación (regla o periodo) entre los 11 y 14 años, pero algunas niñas empiezan a los 8 y otras hasta los 17 años. El día que comienza el sangrado es el primer día del ciclo menstrual, el cual, tiene una duración promedio de 28 días, sin embargo, un ciclo puede durar de 25 a 35 días. Además de la menstruación, este ciclo tiene otras tres fases que debes conocer.¹¹

La pre-ovulación es la fase que se produce después de la menstruación. Durante esta fase, el ovario produce unas hormonas llamadas estrógenos, responsables de madurar a uno de los óvulos que se encuentran en su interior. Normalmente esta fase se presenta entre los días 6 y 13 del ciclo, aunque puede variar, debido a diferentes factores que van desde la pérdida de peso, estrés emocional, enfermedades, ejercicio o dietas.

En la fase de ovulación, el óvulo completa el proceso de maduración y se traslada del ovario hacia el útero, a través de las trompas de Falopio. Los niveles hormonales aumentan, esto puede generar, dependiendo de cada mujer, tener un mejor estado de ánimo. Estas hormonas, ayudan a preparar el recubrimiento del útero para el embarazo; por este motivo, la mayor probabilidad de embarazo es durante los 3 días antes de la ovulación o el mismo día de la ovulación.

Finalmente, en la post-ovulación, si el óvulo no es fecundado, será expulsado en la próxima menstruación. En esta fase, los niveles de hormonas comienzan a bajar, y pueden resultar en emociones como enojo, depresión y tristeza, presentándose de manera diferente y a diferente nivel en cada mujer.

¹¹ Essity, "Manual Voluntariado Salud e Higiene - Latinoamérica", México 2019.



¿Qué pasa si mi período es irregular?

El principio de la menstruación puede ser irregular, por lo que es importante que estés al tanto de cualquier cambio. Una vez que tu menstruación llegue, debes estar atenta a que no se interrumpa. El primer año es posible que no llegue en la misma cuenta, pero recuerda que, si después de tener tu periodo cada mes dejas de tenerlo, puede ser por varias causas. Una es que haya un embarazo, pero también hay otros factores que pueden influir, como tu estado de ánimo, cambios importantes de peso y alimentación. Si tu menstruación se interrumpe ¡Es importante decirle a alguna persona adulta e ir al médico!

Algunos ejemplos de casos en los que deberás tener especial atención durante tus primeras menstruaciones son:

- ▶ Que falte un período completo.
- ▶ Que el período llegue más temprano o tarde.
- ▶ Que cada ciclo tengas diferentes síntomas premenstruales.
- ▶ Que entre ciclos haya sangrado más abundante o más ligero de lo habitual.

Hacer un seguimiento de tus períodos en un calendario es una buena manera de aprender lo que es normal para tu cuerpo y te ayuda a saber si algo no está bien en tu cuerpo.

Si muchos de tus períodos son irregulares, impredecibles o anormales, habla con un médico para asegurarte de que todo esté bien.

3. Menstruación y salud

La menstruación es un gran cambio en la vida de niñas y mujeres adolescentes, a partir del cual se deben tomar en serio ciertos aspectos, tales como mantenerte limpia y usar materiales adecuados y cómodos para recolectar o absorber la sangre. Para ello, hay cuidados especiales y algunos conceptos que debes tener presentes.

¿Qué es el síndrome premenstrual?

Síndrome significa conjunto de síntomas. Síndrome premenstrual o SPM es algo que les sucede a algunas niñas y mujeres unos días antes de comenzar su periodo. Esto es porque suelen ser más sensibles a las hormonas que se liberan antes del periodo. Algunas niñas se sienten tristes o se enojan más fácil que en otros días. Puedes también tener dolores en el abdomen, la espalda, diarrea, dolor de cabeza o cansancio. A veces los senos se sientan inflamados y sensibles. Todo esto es normal y no debe preocuparte.

¿La menstruación puede ser dolorosa?

Algunas niñas no sienten dolor, algunas sienten un dolor ligero debajo del ombligo o en la espalda y algunas pueden sentir mucho dolor y necesitar medicamento para sentirse mejor (aunque en general no es muy fuerte y no dura mucho). Esos dolores se llaman “cólicos” y simplemente son movimientos del útero al empujar la sangre hacia el exterior.

¿Cómo manejar los cólicos o el dolor abdominal de tu período?

- ▶ Puedes poner una bolsa con agua caliente en el área del abdomen, cuando estés descansando. ¡Funcionan muy bien!
- ▶ ¡El movimiento ayuda mucho! ¡Te sorprenderá, pero, en cualquier caso, el ejercicio ayuda, desde una caminata suave hasta otras formas de ejercicio, suele ser la manera más rápida de reducir el dolor!
- ▶ Puedes tomar una pastilla para el dolor cada 4 o 6 horas en los días más dolorosos.



Si tu experiencia con el dolor cuando tienes tu menstruación es mucho más fuerte, debes hablar con una persona adulta para que te lleven con un/a profesional de salud, quien podrá decirte si es normal y cómo tratarlo.

Tips de cuidados en la menstruación

La mejor manera de manejar tu menstruación es descubrir tus patrones únicos y probar algunas soluciones para encontrar lo que mejor te funcione mejor para sentirte mejor y estar más tranquila. Aquí podrás encontrar algunas recomendaciones que te ayudarán a saber lo que es seguro:



a. Seguimiento, seguimiento, seguimiento. No podrás saber cómo son los días antes de tu menstruación a menos que lleves un calendario. Una vez que te familiarices con tus síntomas y que hayas probado dos o tres cosas para aliviarlos, puedes ver qué te funciona. Si tus síntomas son ligeros, hay cosas simples que pueden ayudarte, si son moderados a severos, puede ser que necesites consultar a un profesional de salud.



b. Recuerda que no cualquier incomodidad o síntoma que suceda durante la menstruación está necesariamente causado por ella. Aunque algunas condiciones existentes en tu cuerpo pueden sentirse más en la fase premenstrual tienes que ser muy observadora por si se trata de un tema de salud que no esté relacionado. Hay condiciones de salud que, a menudo, se diagnostican erróneamente como síndrome premenstrual, tales como ansiedad, depresión, problemas de tiroides, alergias, migrañas.



c. Ten una alimentación variada. A veces dicen que la comida picante o fría causa cólicos, lo cual no es del todo cierto, pero antes o durante la menstruación sí podemos tener más sensibilidad estomacal.

Asegúrate de nutrir tu cuerpo, tomar suficiente agua y comer muchas verduras. Sin embargo, esto no significa que debas seguir una dieta especial. Si tienes antojos, comerlos con moderación te ayudará a no sentir hambre e incluso mejorará tu estado de ánimo.



d. Reduce la hinchazón. Sentirse hinchada es un síntoma común en los días previos y durante la menstruación. Te pueden ayudar el ejercicio, moderar el consumo de sal y alimentos salados (papitas, botanas, comida instantánea) o bebiendo algún té.



e. Inhala y exhala profundo. La combinación de estrés y síndrome premenstrual no es buena. Respira profundo y asegúrate de descansar bien y estar relajada.



f. Pasa tiempo con amigas y amigos. Antes y durante tu periodo pueden ser buenos momentos para tomarlo con calma, pero esto no significa que debas quedarte en casa todo el día. ¡Sal! La interacción social tiene innumerables beneficios para tu salud y bienestar general, ir a la escuela te ayudará.



g. Muévete. Durante la menstruación, puedes hacer todo lo que haces normalmente: nadar, bailar, jugar a las carreas, saltar la cuerda, etc. El ejercicio es una parte necesaria de una vida saludable, y es una de las mejores medidas para reducir los cólicos y la inflamación.



h. 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 perder sangre cada mes, este mineral se vuelve más importante. La deficiencia de magnesio puede aumentar los síntomas incómodos en la menstruación.

Alimentos como el trigo integral, las espinacas y otras hojas color verde oscuro (acelgas, quelites), soya, aguacate, chocolate oscuro y cacahuates son altos en ambos nutrientes; asegúrate de tenerlos en tu alimentación.



i. No culpes a las hormonas de cada mal humor. No somos sólo hormonas, una parte natural de todos los seres humanos, hombres y mujeres es pasar por diferentes emociones. A veces, la menstruación se usa para desacreditar a las niñas y mujeres, por lo que es importante observar qué está pasando realmente y no permitir prejuicios o que otras personas invaliden nuestros sentimientos y opiniones.





¿Es mucha información? Hagamos un resumen...

¿Cómo manejar tu primer período?

- ▶ Habla con otras niñas y mujeres sobre sus experiencias y sobre cómo hacen ellas, como tu mamá, hermana, tía, abuela, amigas o mujeres mayores en tu escuela o comunidad.
- ▶ Ve preparada. Tener una toalla a la mano puede ser muy buena idea porque nunca sabes cuándo la puedas necesitar.
- ▶ No tengas miedo y no te asustes. Puede ser aterrador ver la sangre en tu ropa interior, pero es normal y natural.
- ▶ Te puede ayudar recordar que a **todas** las mujeres les pasa.
- ▶ Si estás en la escuela y necesitas apoyo, dile a una maestra o a una compañera.
- ▶ ¡Estás creciendo! La menstruación es un cambio saludable.

Situaciones que puedes enfrentar durante este periodo y que son completamente normales:

- ▶ Es normal que los primeros ciclos menstruales sean algo irregulares.
- ▶ El sangrado puede durar entre 2 y 7 días, algunos días puede ser más abundantes (generalmente los primeros).
- ▶ Se eliminan de 30 a 59 ml (de 2 a 4 cucharadas soperas) de fluido menstrual en cada período.
- ▶ Se recomienda el cambio de materiales o artículos de higiene menstrual un mínimo de 3 veces al día.
- ▶ Puedes tener dolores en el abdomen, la espalda, diarrea, dolor de cabeza o cansancio.

Todas las mujeres que ves y que recuerdas han tenido o tienen su periodo. El periodo sólo se interrumpe durante el embarazo y cuando somos muy mayores (proceso que se conoce como menopausia). Incluso las mujeres mayores que ya no menstrúan lo hicieron por gran parte de su vida. ¡Es algo que nos pasa a todas!

4. Materiales para la menstruación: ¿Cómo absorber o recolectar el flujo menstrual?

Un paso muy importante en la menstruación es estar preparada con un artículo de higiene para absorber el flujo. Hay una gran variedad de materiales para esto, es importante que los conozcas todos (o la mayoría) y que elijas el más accesible para ti y con el que puedes mantenerte lo más limpia y cómoda posible. Aquí te mostramos un resumen muy completo de cada uno y cómo usarlos.

Paño/tela menstrual

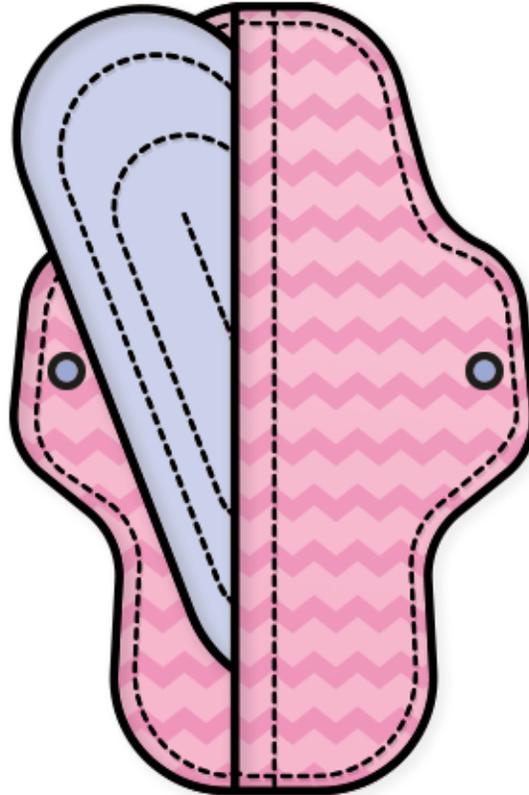
Los paños son piezas de tela reutilizables que se ponen en la ropa interior para absorber el flujo menstrual (para evitar que se mueva puedes sujetar esa tela larga con otra cinta alrededor de tu cintura, como si la tela fuese una hamaca entre tu ombligo y tu espalda). Es mejor que sea de algodón y que tengan colores claros para asegurarte que están limpias. La tela no debe usarse por más de un año, después deberás hacer otra.

Asegúrate de contar con el espacio adecuado en casa para lavarla muy bien, con jabón y agua limpia y secarla al sol. Si queda sucia o húmeda se pueden causar infecciones o irritación en la piel. Deberás llevar siempre un repuesto para cambiarte cuando estés fuera de casa y una bolsita para guardar la tela utilizada.



Toalla reutilizable

Las toallas reutilizables se usan en la ropa interior, para absorber la sangre y se mantienen en su lugar mediante broches. Están hechos de una variedad de telas y capas que absorben el flujo. Después de usarlas, se lavan, secan y se reutilizan durante más o menos un año. Como la tela o paño, es importante lavarlas con jabón y secarlas al sol. Aunque pueden parecer muy caras al principio, ¡duran un año y son amigables con el ambiente!



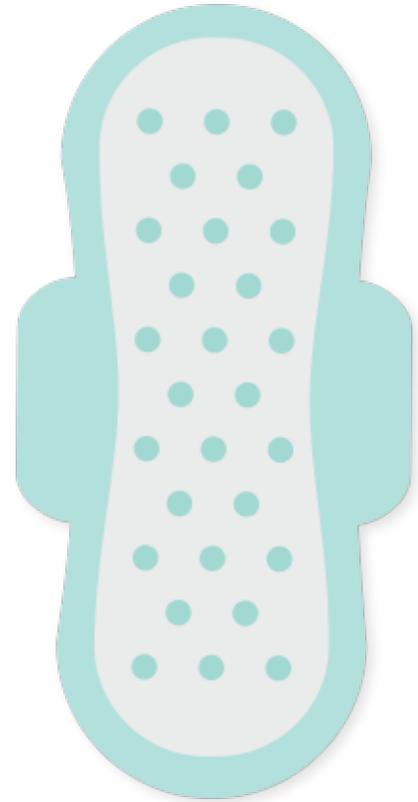
Toalla sanitaria desechable

Las toallas desechables se usan en la ropa interior. Hay que cambiarlas después de un máximo de 6 horas de uso y tirarlas a la basura (¡nunca a la taza del baño!). Las toallas vienen en varios tamaños, absorbencias y materiales. Las toallas deben incluir adhesivos para pegarlas en la tela de nuestra ropa interior, evitar fugas y mantenerlas en su lugar.

Suele ser fácil encontrarlas y no son muy caras, pero verás que necesitarás varias cada semana y todos los meses. Es importante que las cambies constantemente, ya que, aunque no haya mucha sangre, el sudor y humedad que se acumula puede irritar tu piel o causar infecciones.

Para usarla se siguen estos pasos:

1. Con las manos bien lavadas, retira la toalla de la envoltura.
2. Un lado de la toalla cuenta con una parte adhesiva. Esta es la parte que va pegada a tu ropa interior.
3. Pega la toalla a lo largo de tu ropa interior (en el área que va entre tus piernas) y no lo pongas muy adelante ni muy atrás.
4. Si tu toalla tiene alas (unos extremos a lo largo para “envolver” tu ropa interior y fijarla mejor), pégalas del lado exterior de tu ropa interior.
5. Después de un máximo de 6 horas, despega la toalla, enróllala como un taquito y envuélvela (es mejor que al tirarlas al bote la sangre no quede abierta ni expuesta). Recuerda, ¡Nunca la tires a la taza del baño!



Tampón

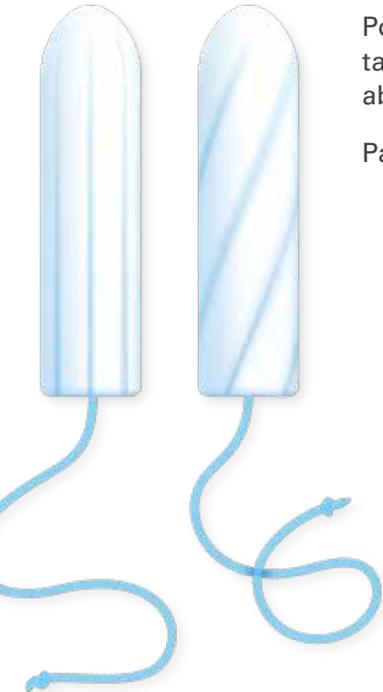
Los tampones son materiales absorbentes que se insertan en la vagina para absorber el flujo menstrual. Se expanden con la humedad y, por lo tanto, evitan que la sangre salga. Pueden tener un aplicador de cartoncillo o plástico, o sin aplicador (en este caso usarás tus dedos para introducir el tampón). Los puedes usar hasta por 6 horas, después se retiran con una cuerda 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 es muy cómodo. Algo que es preciso aclarar sobre los tampones, es que no se pierde la virginidad al usarlos, ya que son pequeños y quedan en la parte baja de la vagina.

Ponerse un tampón, por lo general, no duele, pero puede requerir algo de práctica al principio. Los tampones vienen en diferentes tamaños y absorbencias (ligero, regular y súper). Es mejor usar la absorción más baja o más ligera y cambiarte con frecuencia.

Para colocar un tampón considera los siguientes pasos:

1. Lávate muy bien las manos y ponte cómoda. Puedes ponerte en cuclillas, levantar una pierna o sentarte en el inodoro con las rodillas separadas.
2. Empuja el tampón dentro de tu vagina usando el aplicador o tu dedo, dependiendo del tipo de tampón que tengas.
3. Tira el envoltorio y el aplicador a la basura, no lo laves ni reuses.
4. Puedes usar un tampón durante la noche, pero colócalo justo antes de acostarte y cámbialo tan pronto como te levantes.
5. Para sacar el tampón, tira suavemente de la cuerda que cuelga de tu vagina.
6. Envuelve los tampones usados en papel higiénico y tíralos a la basura.



Si un tampón está en tu vagina durante mucho tiempo, puede causar una enfermedad llamada síndrome de shock tóxico (SST), la cual es peligrosa. 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 de un profesional de salud de inmediato.

Aunque en algunas comunidades los tampones sean mal vistos, contar con información sobre su uso es importante para eliminar mitos o creencias erróneas y lo más importante es que consideres si es cómodo y accesible para ti.

¿Los tampones son sólo para mujeres adultas? ¿Puedo perder la virginidad por usarlos?

Muchas veces, el uso de los tampones u otros materiales que se insertan en la vagina se relacionan con la pérdida de la virginidad, sin embargo, no es así.

La virginidad es un término aplicado a la persona que no ha tenido relaciones sexuales y muy a menudo se asocia con el himen, una membrana muy delgada y elástica en la entrada de la vagina, que tiene perforaciones en el centro con el fin de permitir el paso del flujo durante la menstruación.

Esta membrana se puede romper incluso tras una caída, por practicar algún deporte o por un flujo menstrual muy abundante y no está relacionada con la virginidad. Un tampón no llega profundo y no causa la pérdida de la virginidad, sin embargo, pueden ser incómodos para algunas mujeres y niñas, pero tienen muchas ventajas, como mantenerte protegida al practicar tu deporte favorito, jugar o nadar.

Copa menstrual

La copa menstrual es una pieza de silicón con forma de campana que 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 sangre que las toallas o los tampones y debe vaciarse cada 6-12 horas, después de lo cual se enjuaga, se lava con jabón y se vuelve a insertar.

Después de cada ciclo menstrual, la copa debe ponerse en agua hirviendo durante 5 a 10 minutos para esterilizarla. La mayoría de los fabricantes ofrecen al menos dos tamaños (chica y mediana), y las diferentes formas se están volviendo más comunes. Las copas son reutilizables por 5 a 10 años.

Aunque aún su comercialización en México no es muy común, y al igual que con los tampones, hay algo de preocupaciones sobre el que se inserte en la vagina, poco a poco las personas las van aceptando más. Pueden ser más fáciles y discretas para lavar. Necesitas siempre mucha privacidad en baños públicos, agua limpia y jabón.

Las copas no alteran las características dentro de la vagina, por lo que, si se manejan bien, hay menos riesgo de infecciones e irritaciones. Si quieres usarla asegúrate que el primer día que la pruebes estés en casa todo el día para sentirla y acostumbrarte, y puedes usar una toalla como respaldo para evitar mancharte.



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.
2. Aprieta o dobla la copa para que quede estrecha y deslízala dentro de tu vagina con los dedos. Usa las instrucciones que vienen con tu copa para descubrir la mejor manera de colocarla.
3. La copa una vez puesta no debería sentirse, si estás incómoda posiblemente no esté bien colocada, sácala e intenta nuevamente.
4. Usa tu copa menstrual durante 6-12 horas o hasta que sospeches que esté llena.
5. Algunas copas menstruales tienen un pequeño tallo inferior que jalas suavemente para sacarla.
6. Vacía la sangre en el inodoro, lavabo o desagüe de la ducha y lávala 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.





Un resumen sobre los materiales de higiene menstrual¹²

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	 Toalla desechable	 Tampón	 Copa menstrual
Inserción en la vagina	No	No	No	Si	Si
Reúso	Máximo 1 año	1 año	No	No	5 a 10 años
Tiempo de uso	2 a 4 horas	3 a 6 horas	3 a 6 horas	4 a 8 horas	6 a 12 horas
Cantidad que necesitas en cada ciclo	1-2 (Depende del tamaño de la tela)	Mínimo 5	12-22	12-22	1
Costo por material (en pesos mexicanos)	\$40 por una tela de 1x1.5 metros	\$30 a \$60	\$1.50 a \$3	\$4 a \$5	\$250 a \$1,000
Costo estimado por año¹³	\$40	\$30 a \$60	\$429 a \$858	\$1,144 a \$1,430	\$25 a 200
Riesgos a la salud	Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio
Mantenimiento	Alto	Alto	Bajo	Bajo	Medio

¹² Adaptado de "Guide to Menstrual Hygiene Materials," UNICEF 2019.

¹³ Considerando un ciclo menstrual con duración promedio de 5 días, 13 ciclos durante el año y 22 toallas o tampones por ciclo.

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

Es importante que cuando inicies tu período sepas qué artículo de higiene menstrual es el más cómodo para ti, el que puedes obtener de manera fácil y que te permita hacer tus actividades cotidianas. Te invitamos a reflexionar sobre las ventajas y desventajas que encuentras en cada uno de los materiales:

Material	Ventajas	Desventajas
Paño/tela menstrual		
Toalla reutilizable		
Toalla desechable		
Tampón		
Copa menstrual		

¿Cuál es el que prefieres y por qué lo elegiste?

¿Te lo recomendó alguien?

¿Qué te convenció de usarlo?

Para los varones también es importante conocer las diferentes opciones de materiales e insumos para la menstruación, y así lograr ser empático con las niñas y mujeres adolescentes cuando compran y utilizan estos materiales, así como cuando no cuentan con estos materiales. ¿Qué rol crees que puedas tener en este aspecto?



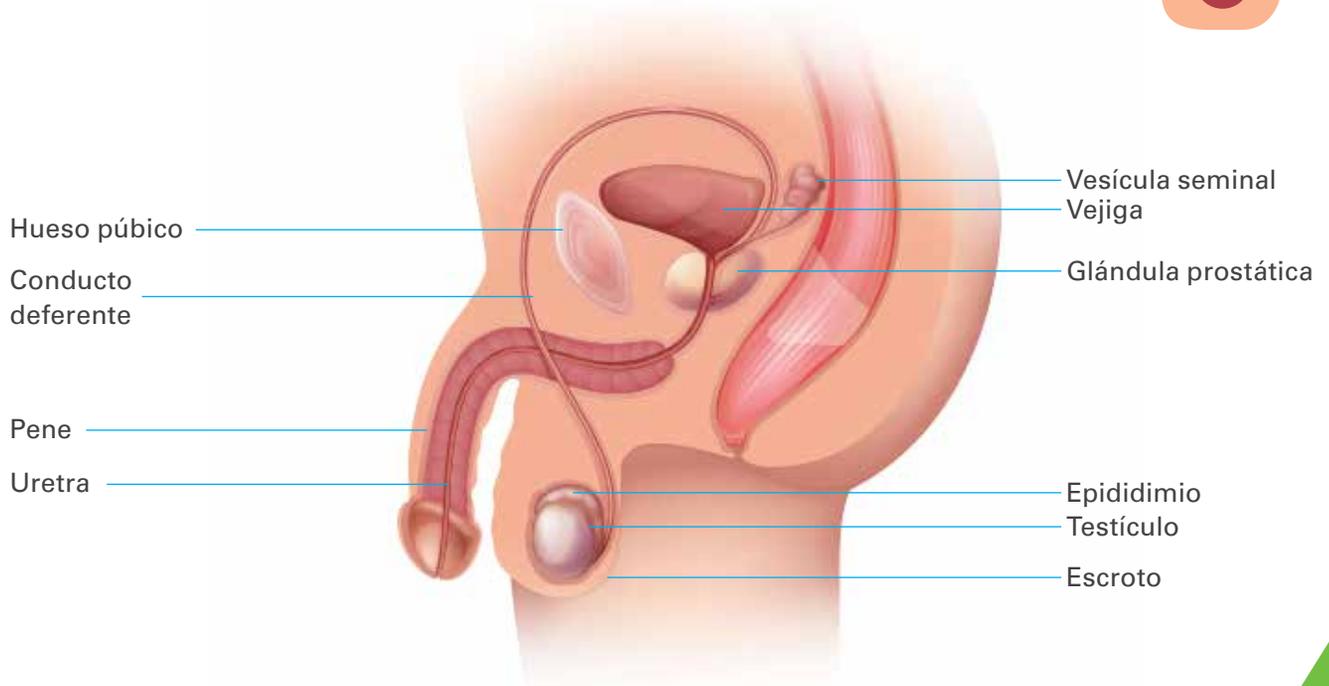
Debes saber que comprar estos artículos no debe ser motivo de vergüenza o burla para niños, niñas, hombres o mujeres. ¿Probablemente alguna vez hayas visto a tu hermana, mamá o amigas comprarlos? Es más, si alguna de ellas necesita y no puede ir a comprarlos, podrías hacerlo tú. ¿Te animas?

¿Cómo mantener una correcta higiene?

Con todos los cambios hormonales en la adolescencia, los varones empezamos a producir más sudor y nuestros 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.

Los varones deben lavar especialmente la cabeza del pene, donde se junta un líquido blanquecino, ya que, si no se lava, se acumula y desprende un mal olor, además puede causar infecciones.





Las mujeres debemos lavarnos todos los días los pies, debajo de las axilas y los genitales, procurando tener tu propia toalla para secarte y cambiar tu ropa interior todos los días.

- ▶ Durante la menstruación, deberás poner especial cuidado en lavar el área de la vagina con agua y jabón sin perfume, todos los días o incluso dos veces al día. Una vez podría ser al bañarte diariamente y otra con un poco de agua al ir al baño. Hacerlo antes de dormir puede hacerte sentir fresca y lista para descansar.
- ▶ Siempre lava las manos antes de colocar o retirar cualquier material para absorber o recolectar tu flujo.
- ▶ Cuando vayas al baño, siempre limpia de adelante hacia atrás para evitar que las bacterias en la zona del ano entren en contacto con tus genitales.
- ▶ Normalmente tendrás que cambiar tu toalla, tela o tampón, 3 o 4 veces al día. Esto es muy importante, ya que, aunque no haya mucho sangrado, estos materiales entre las piernas hacen más fácil que se concentre sudor y que el aire no circule igual, lo que puede generar algunos problemas como infecciones, piel irritada u olores desagradables. También es posible que tengas que cambiarte más de 4 veces, si crees que estás sangrando mucho.

Lo que debes recordar es que estos materiales deben cambiarse con frecuencia, así que al ir a la escuela debes planear llevar algunos extras para poder cambiarte.



A veces puede suceder que se manche tu ropa, ¡a todas nos ha pasado alguna vez!. Puedes llevar un cambio para emergencias o amarrar un suéter a la cintura en lo que pides apoyo a un amigo, una amiga o profesora/profesor para cambiarte o poner un material que absorba o retenga el flujo.

Te recordamos que a todas las niñas y mujeres nos pasa esto; por eso, es importante que los varones alrededor lo entiendan y no sea tema de burlas, acoso escolar o discriminación. Se tú el primero en cambiar “el chip” y ayuda a que las niñas y mujeres no se sientan mal (y que nadie las haga sentir mal) por estas circunstancias.



5. Cuidados especiales durante la menstruación: ¿Cómo prevenir e identificar infecciones vaginales?¹⁴

Al menstruar, puedes ser más susceptible a infecciones. Contrario a lo que muchas veces se piensa ¡no todas estas infecciones son causadas por tener relaciones sexuales! Las infecciones vaginales son causadas por una diversidad de microorganismos, pero las mujeres adolescentes y niñas pueden tomar precauciones para prevenirlas.

Para diagnosticarlas, las/los profesionales de salud examinan una muestra de fluidos de la vagina para detectar microorganismos que puedan causar infecciones. El tratamiento depende de la causa, por eso es importante buscar ayuda profesional si sospechas que tienes una infección.

Por lo general, las infecciones vaginales causan un flujo diferente del normal y se acompaña de comezón, enrojecimiento y, a veces, ardor o dolor en el área genital.

Las infecciones vaginales pueden causar flujo, molestias y olor desagradable. Sin embargo, estos síntomas no necesariamente indican una infección. Por ejemplo, algunos químicos en productos de higiene, jabones con perfume, detergentes para la ropa, o incluso ropa interior ajustada pueden irritar la vagina o vulva y causar secreciones y molestias.

¹⁴ Sección adaptada de: Oluwatosin Goje, MD, MSCR, Cleveland Clinic, Lerner College of Medicine of Case Western Reserve University. Overview of Vaginal Infections. <https://www.msmanuals.com/home/women-s-health-issues/vaginal-infections-and-pelvic-inflammatory-disease/overview-of-vaginal-infections>

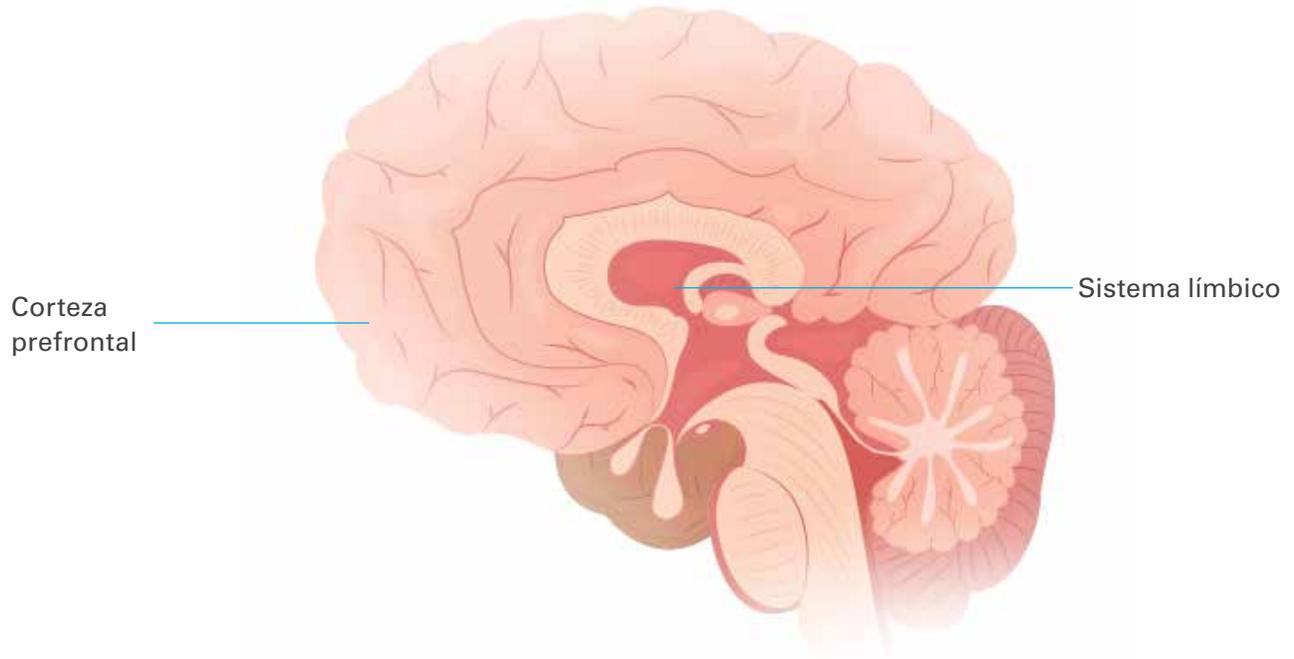
Un flujo vaginal anormal también puede ser causado por ciertas infecciones de transmisión sexual (ITS) como clamidia o la gonorrea.

Ciertas condiciones hacen más probable tener una infección vaginal:

- ▶ Mala higiene: cuando el área genital no se mantiene limpia, aumenta la cantidad de bacterias, lo que aumenta la probabilidad de infecciones bacterianas.
- ▶ Ropa interior apretada: este tipo de ropa interior puede atrapar la humedad, lo que fomenta el crecimiento de bacterias y levaduras, las fibras sintéticas no son absorbentes, por lo que no permiten una ventilación adecuada de la piel como el algodón y su uso frecuente pueda aumentar el riesgo de contraer infecciones vaginales.
- ▶ Irritación: la irritación de la piel puede provocar grietas, que permiten la entrada de microorganismos al torrente sanguíneo.
- ▶ En algunas ocasiones, las infecciones vaginales pueden ser causadas por bacterias del ano. Estas bacterias se pueden mover a la vagina cuando las niñas se limpian de atrás hacia adelante o no limpian adecuadamente el área genital después de defecar.
- ▶ Los cambios hormonales poco antes y durante los periodos menstruales o durante el embarazo pueden reducir la acidez en la vagina, lo que estimula el crecimiento de bacterias que causan enfermedades.
- ▶ Dejar los tampones demasiado tiempo puede provocar infecciones, posiblemente porque los tampones proporcionan un ambiente cálido y húmedo donde las bacterias pueden prosperar y pueden irritar la vagina.

PARTE II. CAMBIOS EMOCIONALES

1. Las emociones en la adolescencia



Hay dos partes de tu cerebro que trabajan para tomar decisiones: la corteza prefrontal y el sistema límbico. El *sistema límbico* toma decisiones basadas en la emoción, y la corteza prefrontal toma decisiones basadas en la lógica. La parte difícil en la adolescencia es que la corteza prefrontal aún está aprendiendo a comunicar todas las partes del cerebro y a integrar emociones y otras partes importantes que ayudan a tomar decisiones. ¡Pero el sistema límbico funciona muy bien! Cuando te ríes a carcajadas, lloras, estás feliz o triste, esto es resultado de tu sistema límbico trabajando.

Los cambios de la adolescencia no son sólo físicos, son emocionales también. En esta edad muchos desarrollamos lo que se llama *conciencia reflexiva*.¹⁵

La conciencia reflexiva es la habilidad de pensar sobre nuestros propios pensamientos o acciones y sentir algo al respecto, por ejemplo, sentirnos felices, tristes o decepcionados por algo que hicimos.

En ocasiones, tomar decisiones puede llegar ser confuso, pero no quiere decir que no seas capaz de hacerlo bien. ¡Recuerda que eres responsable de todo lo que haces! lo que significa que debes tener mucho cuidado y pensar siempre dos o tres veces las cosas para tomar las mejores decisiones para ti.

Ten paciencia, es normal preocuparse, pero la adolescencia es una avalancha de cambios a tu cuerpo y tus emociones. Es normal, importante y bueno que suceda, pero también **es difícil**.

Aquí hay algunas cosas que pueden ayudarte en este proceso:

1. Enfócate en algo en lo que seas muy buena o bueno o algo que disfrutes mucho: escribir, hacer algún deporte, dibujar, andar en bici, correr, hacer manualidades, jardinería, cocinar o bailar. No importa lo que sea, pero que te haga sentir bien.
2. Habla con alguien. Lo importante es que sea alguna persona adulta con quien te sientas bien y en confianza: un amigo/a, familiares, maestros/as, doctores u otros. ¿Ya sabes con quién?
3. Busca amistades positivas, que te hagan sentir bien, segura o seguro y en paz.



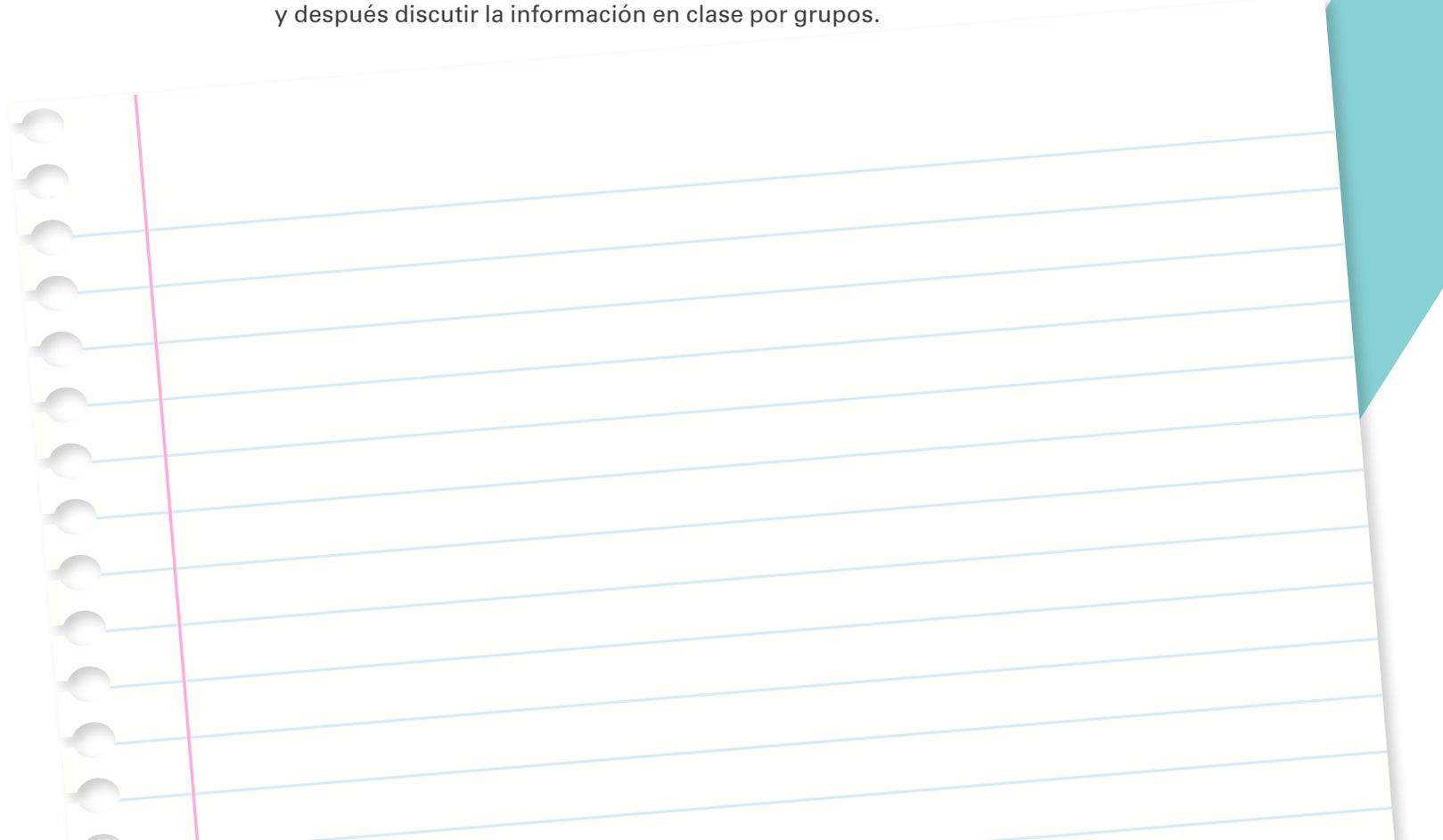
¹⁵ Psicología del Adolescente y su entorno. 2013 Autor: P.J. Ruiz Lázaro Centro de Salud Manuel Merino. Alcalá de Henares (Madrid).

2. Historias sobre la primera menstruación

Detectives de la menstruación

Como tarea se pide que pregunten o entrevisten a alguna mujer cercana a ti: mamá, hermana, prima, abuela, vecina. Si estás en escuela, dile a alguna maestra o amiga en la que confíes. Pregúntale lo siguiente: ¿Cómo fue su primera menstruación? ¿Qué consejos pueden darles a las niñas que aún no la tienen? ¿Qué miedos tenían o qué les daba pena?

Puedes acercarte a más de una mujer para contar con diferentes perspectivas o experiencias. Al final podrás reflexionar sobre lo que escuchaste. ¿Te fue sencillo hablar de este tema con las personas que entrevistaste? ¿Por qué? Puedes anotar lo que hayas encontrado en estas entrevistas y después discutir la información en clase por grupos.





Mi primera menstruación

Lee y discute en grupo las siguientes historias de niñas y adolescentes que comparten cómo fue su primera menstruación.¹⁹ Después de leerlas puedes comentarlas en clase, y si algo te preocupa, puedes preguntarle a alguna persona adulta en quien confíes.

Algunos aspectos para reflexionar que proponemos: ¿De qué parte del mundo crees que sean las niñas y niños de estas historias? ¿Qué edad crees que tiene quien relata la historia? ¿Crees que lo que cuenta la historia pasa en la actualidad? ¿Crees que hay elementos en este Manual que podrían cambiar el desarrollo de algunas de estas historias? ¿Cómo?

El primer día de mi menstruación me sentí muy mal, primero pensé que me había enfermado, no me di cuenta hasta que mi falda se había manchado con sangre. Me quité la falda y me lavé, al terminar, tomé un trozo grande de papel de baño para evitar manchar mi ropa, lo enrollé y lo puse dentro de mi ropa interior.

Después de un rato, mi mamá vio mi ropa manchada y me preguntó: "¿Qué es esto?" Le dije que me había cortado el dedo, pero ella no me creyó. Al siguiente día, la sangre seguía saliendo de mi cuerpo, decidí decirle a mi mamá para que me llevara al hospital. Después de platicar con ella me dijo que no era necesario, que es una etapa por la que todas las mujeres pasamos. Me sentí mucho mejor, dejé de estar preocupada y mi mamá me explicó cómo evitar que se manchara mi ropa. Le diría a otras niñas que no hay nada que temer, no es una enfermedad o algo que haga daño, es un poco incómodo y ahora me tengo que cuidar diferente, tengo que saber más o menos cuándo puede suceder para prevenir mancharme o evitar llegar a la escuela sin toallas sanitarias, tengo que cuidar ser muy limpia, tengo que pensar en cuándo es momento para cambiarme. Le recomiendo a otras niñas que no se asusten cuando vean sangre, sólo que recuerden que es normal y que se acerquen a alguien de confianza con quien puedan hablar sobre lo que está pasando.

Mi periodo empezó en la escuela, tenía 15 años. Estaba en clase y al ir al baño vi una mancha roja en mi ropa interior. Estaba sorprendida pero mi mamá me había dicho que esto iba a pasar y me había enseñado qué hacer. Llevaba una toalla por precaución y una amiga me ayudó a ir por ella. Una maestra nos había enseñado cómo se ponía, así que no fue difícil. Regresamos y el profesor ya estaba ahí, nos castigó por haber llegado tarde, pero no pude explicarle la razón porque me dio mucha vergüenza. Durante el castigo me dolió mucho el abdomen y tuve que recostarme en la mesa, el profesor me preguntó por qué estaba dormida. De nuevo no quise decir nada porque era hombre. Después de eso me mandó a casa y al llegar le conté a mi mamá y fuimos a comprar toallas, me compró también pastillas para el dolor. Yo le recomiendo a las niñas que no tengan miedo, es normal. Ahora me sucede cada mes, usualmente me dan dolores los primeros días. Cuando puedo tomo una pastilla para el dolor, a veces una botella de agua caliente o té me ayudan, otras, caminar un poco. Les diría que es incómodo, pero no hace daño, ese dolor es normal en algunas niñas, también les recuerdo que es importante mantenerse muy limpias, con eso siempre me siento mejor.

¹⁶ Estas historias fueron adaptadas de un material similar a este manual, hecho para niñas en Tanzania (Sommer, 2009) y de otro manual sobre menstruación en Bolivia.

Tuve mi primer periodo en la escuela. No le dije a nadie, pero pedí permiso para irme a mi casa. Como llevo mi bicicleta todos los días a la escuela tuve que regresar empujándola porque me daba miedo lastimarme. Al llegar mi tía no estaba ahí, sólo mi tío. Tuve que decirle lo que había pasado. Él no dijo nada, pero regresó con una tela limpia. Me dijo que la pusiera en mis pantalones en lo que llegaba mi tía. ¡Me dio mucha vergüenza! Mi tía regresó y me dijo que era un cambio importante y que debía ser muy responsable con mi cuerpo. Me enseñó a usar la tela y me dijo cómo guardarla, lavarla y secarla al sol. Me dijo también que, de ahora en adelante, iba a tener mi periodo cada mes hasta que sea muy mayor.

Por primera vez me gustaba una chica a mis 14 años. Se llamada Laura. El año pasado ella era más alta que yo y me daba vergüenza, yo era más pequeño que mis amigos, me llamaban "enano", pensaba que no iba a crecer más. Este año crecí un poco más y me animé a pedirle a Laura ser mi novia. ¡Ella dijo que sí!

Todo el rato queríamos estar juntos, una tarde Laura estaba un poco rara conmigo, se sentía triste pero no supo explicarme por qué. Esos días estaba preocupado, no sabía qué le estaba pasando. Luego me dijo que había tenido su menstruación. Yo no sabía que era eso y me dio vergüenza preguntarle.

Mi amigo José me dijo que en su clase les habían dicho que era sangre que sale del cuerpo de la mujer, pero igual no entendía muy bien. Esa noche no dormí, le pregunté a mi profesor y me explicó que era un cambio normal en las niñas, en el que el útero suelta capas de sangre y tejido que sale por la vagina. Cada mes, esa cubierta del útero se vuelve a formar y se continúa el ciclo. Cuando una mujer se embaraza esa capa del útero se queda, para ayudar a que crezca el bebé.

Me quedé impresionado ¿Todos los meses? ¡Sangrar todos los meses! Eso ha de ser muy duro y difícil de manejar, con razón Laura estaba tan sorprendida. Cuando pude platicar con ella, le dije que sabía un poco más qué era la menstruación y que cualquier cosa que necesitara yo podría ayudarle. ¡Ese día ella se puso tan feliz! y yo finalmente dejé de estar confundido.

ENTENDEMOS, ES MUCHO...

Cuando estás en el baño y notas sangre de distintos colores, espesa o con “grumos” es bueno recordar que es normal y que como viste en las historias, les pasa a todas las niñas. Sabemos que no es mucho consuelo, pero si lo piensas bien, ¡Es bastante impresionante! Es un recordatorio de que tu cuerpo está funcionando como debe y que tenemos que acostumbrarnos y aprender a manejar la sangre, las emociones difíciles y algunos dolores e incomodidades. Es algo que, con el tiempo, sin duda, se hará más fácil y nos recuerda la maravilla del cuerpo humano.

¡Es importante estar preparada! No hay manera de predecir cuándo será tu primera menstruación. Puedes esperar que suceda en cualquier momento, de cualquier día entre tus 8 y 18 años, considerando que para la mayoría de las niñas sucede entre los 11 y los 14 años. Algunas piensan *¿Dónde está y por qué tarda tanto en llegar?* Mientras otras quieren gritar *¿Por qué llegaste tan pronto?* Aunque las primeras veces pueden ser irregulares (¡de nuevo la importancia de estar preparada!) con el tiempo, verás la utilidad que tiene el llevar las cuentas desde el primer día de sangrado y cada cuanto vuelve a aparecer, porque con el tiempo este reloj se ajusta y es más fácil saber cuándo esperar tu menstruación.

Como hombre has notado que, para alguna de tus compañeras y amigas, la menstruación les tomó por sorpresa. Recuerda lo que viste aquí e intenta imaginar lo difícil que puede ser de pronto un día, sin aviso, ver sangre saliendo de tu cuerpo. Si en alguna ocasión ves a una niña con la falda o pantalón manchados de sangre, acércate con discreción y avísale lo que ha sucedido. Dile que todo está bien y pregúntale si la puedes apoyar en algo.



PARTE III. ASPECTOS SOCIOCULTURALES

Todas las culturas tienen creencias o mitos relacionados con la menstruación. Casi siempre hay normas sociales o reglas y prácticas sobre cómo manejar la menstruación e interactuar con mujeres que menstrúan. Algunas de estas normas sociales son útiles, pero otras pueden limitar los niveles de participación de mujeres y niñas. Por ejemplo, en algunas culturas, a las mujeres y las niñas se les dice que durante su menstruación no deben bañarse (o 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 (o éste se volverá infértil), o tocar una planta (o morirá). En algunas zonas de Bolivia, por ejemplo, se aconseja a las niñas no bañarse con agua fría o lavarse la cabeza, ya que se cree que menstruarán más.

Es importante diferenciar la información que resulta útil para tener un mejor manejo de la higiene menstrual o para sensibilizar a las personas a tu alrededor, así como también aquella que discrimina, limita o tiene una influencia negativa sobre tu cuerpo, tu salud o las cosas que puedes hacer.

1. Mitos y creencias sobre la menstruación

El primer paso para eliminar mitos que son perjudiciales o que pueden limitar la participación activa y oportunidades de desarrollo de niñas y mujeres, es ¡hablar sobre ellos! Es buena idea preguntarse e investigar si hay alguna explicación detrás de lo que nos dicen y una vez que sepamos lo más que podamos, aprender sobre ellos y así separar el mito de la verdad.

Aquí te presentamos los mitos más comunes asociados a la menstruación.

MITO

Una mujer que menstrúa es impura, sucia, enferma o incluso tiene una maldición.

La mujer que menstrúa no debe bañarse.

Es imposible quedar embarazada durante la menstruación.

REALIDAD

Ninguna de estas creencias es correcta. Los períodos menstruales son naturales y normales para las mujeres. El líquido menstrual es solo una mezcla inofensiva de sangre y tejido que el cuerpo no utilizó.

Este mito a menudo se usa como una razón para evitar que las mujeres durante su periodo participen en diferentes eventos sociales, religiosos o en la toma de decisiones.

Este mito puede haber comenzado durante los tiempos en que las personas solían bañarse a la intemperie, por ejemplo, en cuerpos de agua naturales como lagos, ríos, etc. Se puede entender que puede ser vergonzoso bañarse en público mientras se menstrúa y que algunas personas no quisieran exponerlo a los demás.

En la actualidad, nos bañamos de forma privada. Por lo tanto, no hay razón para seguir este mito. Más bien, es una buena idea bañarse o ducharse diariamente para tener un cuerpo limpio.

Si planeas nadar durante tu periodo, puedes usar un tampón o una copa menstrual.

Es posible que las mujeres queden embarazadas incluso si están sangrando.

A veces, la ovulación puede ocurrir antes de que termine tu periodo y, a veces, ocurre poco después. En ambos casos, si hay espermatozoides en la vagina, es posible que el óvulo liberado durante la ovulación se fertilice y las mujeres queden embarazadas.

Además, en algunos casos, las mujeres experimentan sangrado leve durante la ovulación. Aunque este sangrado puede parecer menstruación, no lo es. Si se tienen relaciones sexuales sin protección durante este tiempo, es posible que haya un embarazo.

Es posible que además de estos mitos, haya otros más en tu comunidad.

¿Conoces algunos?

¿Verdad o mentira?

A continuación, te presentamos algunas frases que son mitos o son mentiras sobre la menstruación y otras frases que son verdaderas.

¿Puedes identificar cuáles son verdaderas y cuáles falsas? Discutan en equipo las que no acertaron.

- Con el tiempo, ya no hay dolores de abdomen ni cólicos cuando estás en tus días.
- Si te casas o tienes relaciones sexuales, dejarás de sentir dolores en tu periodo.
- Si tienes relaciones sexuales durante tu periodo, no puedes embarazarte.
- Puedes ir a la escuela, hacer cualquier deporte, incluso nadar, mientras estás en tu periodo.
- La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales.
- Si una niña mancha su ropa durante su periodo, hay que quemar la ropa pues está contaminada.
- Si una niña tiene su periodo, ya puede tener relaciones sexuales.
- Aunque no haya ocurrido la menstruación, una niña se puede contagiar con una enfermedad de transmisión sexual al tener relaciones sexuales.
- La sangre menstrual huele feo, por eso hay que usar perfumes íntimos.
- Sólo si estoy embarazada se suspende el periodo o no llega.
- Comer cosas frías durante tu período puede causarte dolor.
- La copa menstrual sirve como método anticonceptivo.
- Una emoción fuerte o estrés puede hacer que no tengas tu periodo.
- Si una niña está teniendo su periodo menstrual, las demás niñas a su alrededor lo tendrán al mismo tiempo, pues se sincronizan.
- Si te pones un tampón puedes perder la virginidad.
- La copa menstrual y los tampones se pueden perder en tu cuerpo, por lo que no es recomendable usarlos.
- No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, por lo que tienes que soportar los dolores.
- Tomar bebidas azucaradas hará que tu sangre sea más espesa.
- Si tocas plantas mientras estás en tu periodo, se secarán.
- La higiene íntima durante la menstruación es segura y muy recomendable.

Cuando haya oportunidad o si tienes muchas más inquietudes sobre este tema, puedes platicar con tu maestra o maestro sobre lo siguiente:

1. ¿Qué creencias, normas y mitos de higiene menstrual existen en tu comunidad o ciudad?
2. ¿Tienen fundamento científico?
3. ¿Son útiles o pueden ser dañinas para la salud y la dignidad de niñas y mujeres?

Buscar información laica, verídica y basada en evidencia científica puede hacer una gran diferencia en cómo viven las niñas y adolescentes su menstruación.

2. ¿Cómo identificar normas culturales dañinas?

Aquí hay algunas cosas que todos y todas podemos hacer para apoyar a las niñas y mujeres adolescentes durante su menstruación; generando un entorno amable, respetuoso y sin discriminación.

Hombres adultos, adolescentes y niños

Los hombres adultos, adolescentes y los niños tienen un papel importante que desempeñar para apoyar a las niñas y mujeres en el manejo de la higiene menstrual:

- Desafiar y no reproducir actitudes negativas, mitos y prejuicios relacionados con la menstruación y con las niñas y mujeres que están en su periodo.
- Compartir información sobre buenas prácticas de higiene menstrual. ¡Algunas niñas no tienen mujeres adultas con quien se sientan en confianza!
- Cuidar y vigilar 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.
- Tener actitudes no discriminatorias y de respeto que permitan a las niñas y adolescentes vivir su menstruación con privacidad y dignidad en cualquier espacio en donde se desarrollen, tales como la escuela, la casa o la comunidad.
- Hablar estos temas con naturalidad y con información clara y científica con niñas, niños y adolescentes por igual.

Es importante los niños y adolescentes varones conozcan los desafíos que enfrentan las niñas podría ayudar a reducir las burlas y ayudarlas a sentirse comprendidas y cómodas, generando una relación positiva y de confianza.



Mujeres y niñas

- ▶ Manejar su propia menstruación de manera higiénica, cuidando su cuerpo. Esto incluye hacer o comprar, lavar, secar, usar y desechar materiales sanitarios de manera segura.
- ▶ Apoyar a otras mujeres y niñas con información clara, laica y científica sobre buenas prácticas de higiene menstrual; especialmente importante para preparar a las niñas más pequeñas para la menstruación.
- ▶ Cuidar la infraestructura y servicios destinados a las mujeres y tener actitudes de respeto que permitan a las niñas vivir su menstruación con privacidad y dignidad.
- ▶ No reproducir estereotipos, tabúes y mitos sobre la regla o el periodo. Hablar estos temas con naturalidad y con información clara y científica con niñas, niños y adolescentes por igual.

Comunidad

- ▶ Romper el silencio; confrontar mitos peligrosos, tabúes y prácticas que hacen daño; desafiando las percepciones negativas sobre las niñas y adolescentes que están en su periodo.
- ▶ Hablar estos temas con naturalidad y con información clara y científica con niñas, niños y adolescentes por igual.
- ▶ Compartir información sobre buenas prácticas de higiene menstrual.
- ▶ Involucrar a mujeres y niñas en la toma de decisiones sobre instalaciones e infraestructura de agua y saneamiento.
- ▶ Alentar a todos los hogares a tener un baño o letrina privada y segura y métodos o instalaciones para la eliminación segura de productos sanitarios.
- ▶ Asegurar que las escuelas cuenten con infraestructura adecuada para el manejo de la menstruación de manera higiénica y segura, así como con baños o letrinas privadas y que consideren la eliminación segura de productos sanitarios.

- ▶ Trabajar en la formación de maestros y maestras para abordar el tema de la menstruación con sus alumnos y alumnas de manera respetuosa, libre de mitos y con información científica. Identificar y difundir roles de apoyo en la comunidad educativa para las niñas y adolescentes.
- ▶ Garantizar que las niñas y las mujeres, durante una situación de emergencia, puedan manejar la menstruación de forma higiénica y con privacidad y dignidad.
- ▶ Asegurar que los lugares públicos donde se desarrollan niñas, niños y adolescentes, como las escuelas, centros deportivos y comunitarios; tengan instalaciones privadas y seguras para el manejo adecuado de la menstruación.
- ▶ Fomentar el establecimiento de pequeñas empresas locales que fabriquen productos sanitarios, o asegurar que los vendedores o servicios comerciales locales ofrezcan alternativas accesibles y a precios adecuados.

3. ¿Por qué los niños y hombres debemos saber acerca de la menstruación?

Muchas niñas creen que los niños se van a burlar de ellas en la escuela cuando tienen su menstruación. Imagínate: te está saliendo sangre y estás preocupada, ¡y encima se ríen de ti! Niños y adolescentes hombres tienen, igual que las niñas, muchos vacíos en la información y dudas que nadie les ha resuelto por que se supone que ellos no pueden hablar del tema. Sabemos que, con mejor información, se podrá fomentar el respeto y la comprensión entre niñas y niños.

¿Qué rol deben tener los niños y adolescentes frente a la menstruación?

Primero, entender que es un proceso natural y que **todas** las mujeres lo tienen y, además, es buena señal que suceda.

Segundo, les pedimos que sean **aliados**. Por ejemplo, si una compañera está en su periodo es importante no burlarse al descubrir que lleva una toalla higiénica, o ayudarle a conseguir algo para taparse si se ha manchado la ropa. También es ideal que, si se puede, alguna vez ayuden a comprar artículos de higiene femenina a las mujeres de la familia o compañeras de la escuela.

El ser aliados de las niñas y mujeres adolescentes ayudará a que durante la adolescencia ellas no se preocupen por el que dirán y a que se sientan mejor y con más confianza en ellas mismas. ¿No te parece que ayudar a hacer sentir bien a las personas, y en este caso a las niñas, puede hacerte sentir bien a ti también? ¿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?



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, ancianos y hombres.¹⁷

¿Quieres entender mejor la experiencia de las niñas y mujeres en la menstruación? Te sugerimos hablar con alguna niña o mujer en quien confíes y preguntarle lo siguiente:

¿Qué hacen las mujeres en tu ciudad o comunidad para manejar sus periodos o su menstruación? ¿Les incomoda hablar sobre ello? ¿Viven cerca de tiendas, farmacias o supermercados donde venden productos para la higiene menstrual?



¹⁷ CNDH (2018) Respeto a las Diferentes **Masculinidades** https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/Ninez_familia/Material/trip-respeto-dif-masculinidades.pdf

PARTE IV. INFRAESTRUCTURA, SERVICIOS Y PARTICIPACIÓN

De pronto, al tener la menstruación, puedes pensar que es un gran reto ir a la escuela. Muchas cosas pueden ponerte nerviosa, darte pena o pueden preocuparte.

Parte de ti querrá no salir de casa pensando en:

- ▶ Si tienes muchas molestias.
- ▶ Si cuentas con toallas u otro material de higiene menstrual, suficientes para todo un día fuera de casa.
- ▶ Que se manche tu ropa o tener mal olor.
- ▶ No querer que tus compañeros o maestros sepan.
- ▶ Pensar que tus maestros no serán comprensivos.
- ▶ Que no estás cómoda en los baños de la escuela y que no hay baños separados para hombres y mujeres.
- ▶ Que los baños no tienen puertas o botes de basura para manejar tu menstruación con discreción.
- ▶ Que no hay agua o jabón para lavarte las manos.
- ▶ Que los baños no están limpios y no tienen lo que necesitas para cambiarte con comodidad y privacidad.

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 que les permitan un manejo adecuado de su menstruación.

Estos son derechos que las escuelas – y las autoridades educativas y otras autoridades locales- deben garantizar para que las niñas puedan y quieran ir a la escuela siempre.

¿Sabías que alrededor del 43% de las niñas y adolescentes, durante su periodo menstrual, prefieren quedarse en casa que ir a la escuela?

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 profesional y económico de muchas mujeres.

Puedes hablar con tus maestras, maestros o con otras personas adultas sobre lo que tu comunidad puede hacer para mejorar el entorno escolar.

1. ¿Qué debe tener mi escuela para que sea amigable con el manejo de la menstruación?

Es útil saber todo lo que necesitas de tu entorno para cuidarte durante tu periodo. Estas son las características de las instalaciones de agua, saneamiento e higiene amigables con el manejo de la menstrual en las escuelas:

- ▶ Los alumnos y el personal de la escuela tienen una cantidad suficiente de baños o letrinas.²¹
- ▶ 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.

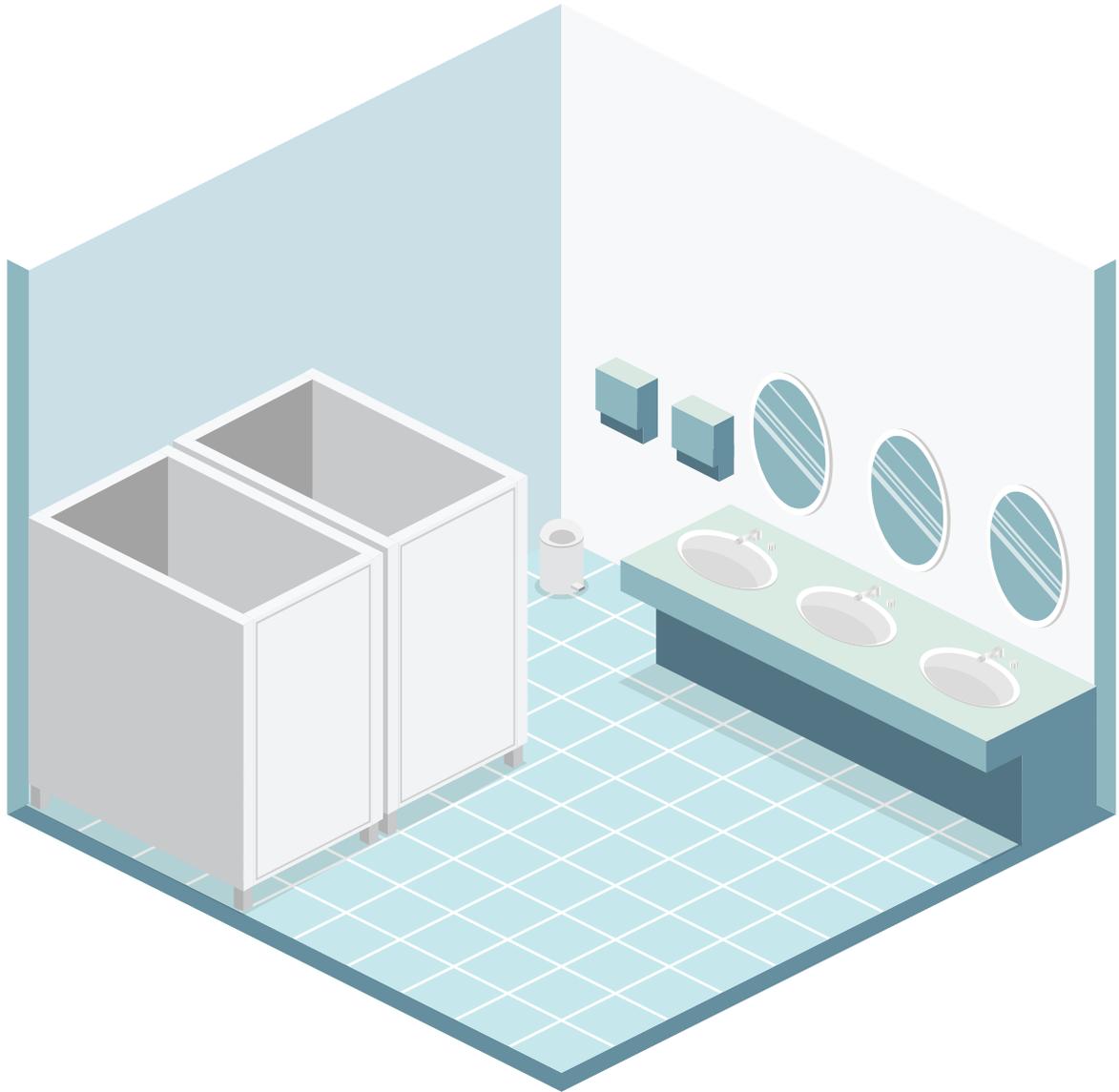
¹⁸El estándar de referencia de UNICEF / OMS para la proporción de estudiantes por baño es de 25 niñas por baño y 50 niños por baño cuando hay un urinario o mingitorio disponible, más un baño para el personal masculino y otro para el personal femenino.

- ▶ 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 higiene menstrual en donde niñas y adolescentes cuenten con agua y jabón para asearse y para cambiar materiales de higiene 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 higiene menstrual.
- ▶ La escuela es limpia y segura al contar con prácticas adecuadas de gestión de basura.

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. Haz una lista sobre el estado de los baños y otras instalaciones de agua e higiene, y preséntenla por equipo con los maestros o maestras, padres y madres de familia y directivos.

En conjunto, identifiquen los responsables, tiempos y recursos necesarios para garantizar que tu escuela cuente con servicios adecuados de agua, saneamiento e higiene. ¿Qué puedes hacer tú para mantener estos espacios limpios y en buenas condiciones?



¿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 de familia.

Acciones para mejorar las instalaciones de agua, saneamiento e higiene de mi escuela:

Estado de las instalaciones de agua, saneamiento e higiene de mi escuela	Acción	Responsable	¿Qué se necesita?

¿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?

Recuerda que es responsabilidad de las autoridades de la escuela y de las personas adultas que estos elementos se cumplan en tu escuela; y la responsabilidad de niñas y niños es contribuir a que las instalaciones de agua, saneamiento e higiene se usen adecuadamente y se mantengan limpias.

Ahora que conoces sobre la menstruación, sabes lo que necesitas de la comunidad y de los 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.

PARTE V. CELEBRANDO LA SALUD E HIGIENE MENSTRUAL

1. Día de la higiene menstrual

Alrededor del mundo, el día de la higiene menstrual se celebra cada 28 de mayo desde el 2014 y busca dejar atrás los tabúes, generar conciencia sobre las limitaciones a las que muchas niñas, adolescentes y mujeres se enfrentan mes tras mes, y hablar abiertamente sobre menstruación.

Muchas personas y organizaciones se unen ese día para levantar la voz y a desarrollar diferentes actividades sobre la salud y la higiene menstrual.

¿Quieres sumarte a este movimiento? ¡Entonces es hora de actuar! Como actividad final, te proponemos realizar un video o tomar una foto en donde diferentes niñas, niños, mujeres y hombres respondan a la siguiente pregunta:

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

Quienes participen pueden decir una palabra o una oración corta, pueden pintarla o escribirla en un cartel, decirla o expresarla de forma individual o en grupo. Los mensajes deben ser fuertes y claros. Pueden gritarlo, cantarlo, bailarlo o cualquier forma de expresión que se les ocurra.

Algunas instrucciones adicionales:

1. El video lo puedes grabar con tu celular o el de alguien de tu familia o salón de clase.
2. La duración máxima debe ser de un minuto.

Si no tienes acceso a un celular, no te preocupes. Puedes responder a la misma pregunta de forma personal a través de un cartel. Si escoges esta opción, trata de expresar tus ideas a través de dibujos, imágenes o con muy pocas palabras.

Tu maestro o maestra te guiará en esta actividad y una vez que todos tengan sus videos o carteles, los podrán presentar en el salón de clases para reflexionar juntos.

Reflexiones y discusión grupal:

1. ¿Cuál fue tu experiencia?
2. ¿Qué sabemos sobre la menstruación?
3. ¿Qué podemos hacer como niñas para estar preparadas?
4. ¿Cómo pueden ayudar los niños?
5. ¿Cómo pueden ayudar las personas adultas?
6. ¿Qué acciones deben tomarse para que las niñas puedan cuidarse, sentirse cómodas y seguras durante su periodo sin faltar a la escuela?

A partir de esta reflexión, les pedimos que hagan compromisos o acuerdos de convivencia grupal, enfocados en el respeto y apoyo mutuo entre niños y niñas.

2. Crucigrama sobre Salud e Higiene Menstrual

¿Quieres poner a prueba todo lo que has aprendido sobre menstruación y adolescencia con la ayuda de este Manual? Te invitamos a responder el siguiente crucigrama. ¡Diviértete!

HORIZONTAL

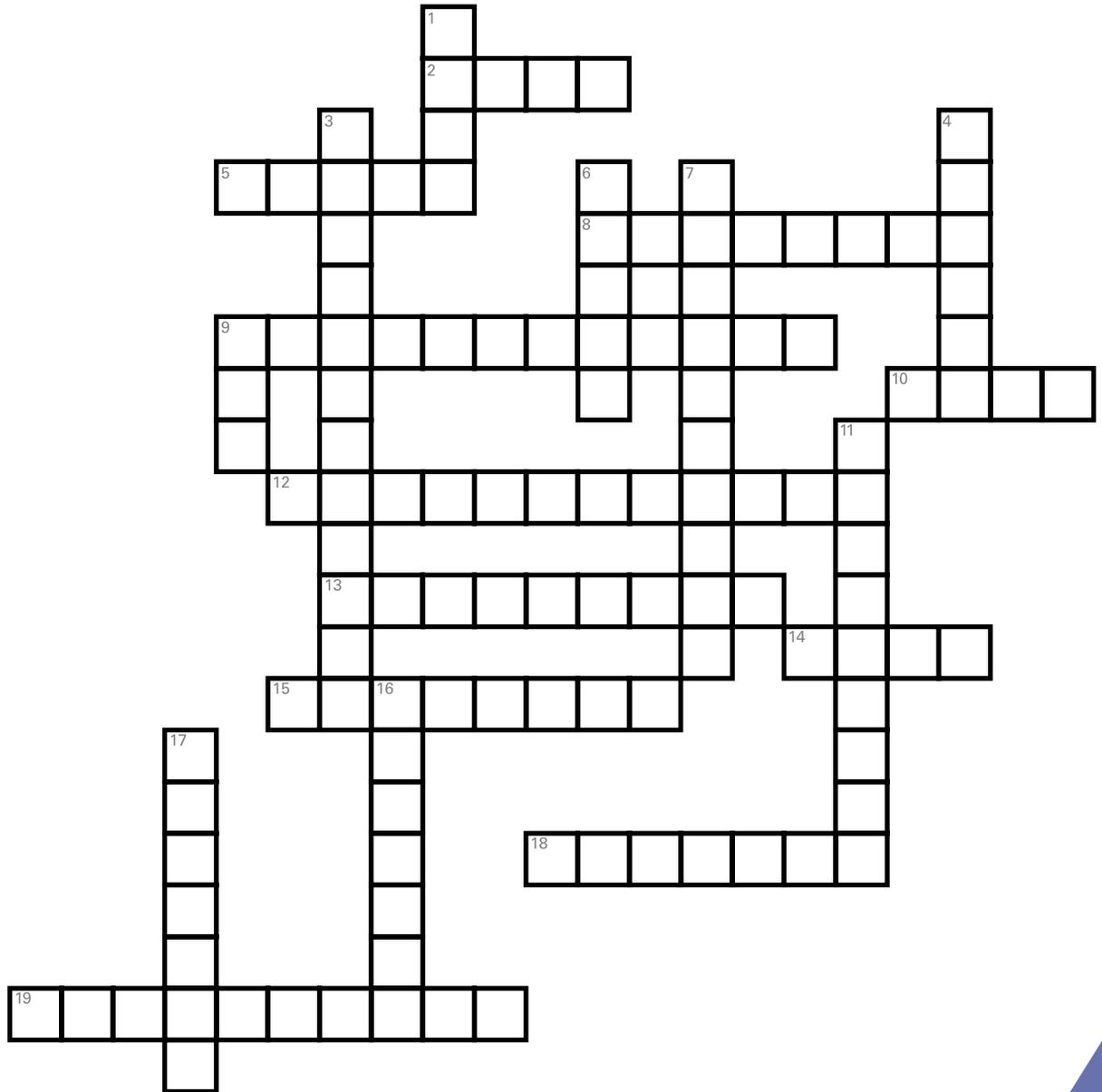
2. Único ingrediente que se necesita para limpiar la vagina.
5. El lugar donde un feto (bebé) crece dentro del cuerpo de una mujer.
8. Cuando la ropa queda de esta manera puede atrapar la humedad, lo que fomenta el crecimiento de bacterias y levaduras.
9. Usar un tampón de mayor absorción que la necesaria o por más de 8 horas puede causar este síndrome.
10. Material de silicón que se inserta en la vagina para recolectar el flujo menstrual.
12. Cuando el revestimiento del útero se desprende cada mes.
13. Sucede aproximadamente a la mitad del ciclo menstrual.
14. Una condición común en la piel, en niños y niñas durante la pubertad.
15. Estos pueden ser utilizados dentro de la vagina para absorber el flujo menstrual.
18. Un signo de que puede haber una infección vaginal.
19. Parte del cerebro que desencadena cambios en adolescencia por la producción de una hormona llamada hormona liberadora de gonadotropina.

VERTICAL

1. Medida básica diaria para mantener la higiene menstrual.
3. Hormona que estimula la producción de espermatozoides.
4. ¿Cada cuántas horas en promedio se aconseja cambiar los materiales menstruales?
6. Ingrediente esencial para lavar las manos antes y después de cambiar los productos para el flujo menstrual.
7. Al dejar una toalla por mucho tiempo puede causar una...
9. Iniciales del conjunto de signos y síntomas que aparecen unos días antes de la menstruación.
11. Al limpiar de atrás hacia adelante al defecar, las bacterias pueden llegar a la vagina causando una...
16. Nombre de la primera menstruación.
17. Dolores que resultan del útero al contraerse para expulsar el flujo menstrual.

PALABRAS

- AGUA
- ACNÉ
- APRETADA
- BAÑO
- COMEZÓN
- COPA
- CUATRO
- CÓLICOS
- HIPOTÁLAMO
- INFECCIÓN
- IRRITACIÓN
- JABÓN
- MENARCA
- MENSTRUACIÓN
- OVULACIÓN
- SHOCK_TÓXICO
- SPM
- TAMPONES
- TESTOSTERONA
- ÚTERO



UN MENSAJE FINAL

Como pudiste ver en este Manual, contar con información, laica, científica y veraz sobre la adolescencia y menstruación es algo muy importante, tanto para niñas como para niños. Estos conocimientos te permiten saber qué cambios (físicos y emocionales) puedes esperar y como cuidar de tu cuerpo. También, te permiten acceder a diferentes opciones de materiales para tu higiene menstrual y convertirte en un apoyo para garantizar que estos materiales siempre estén disponibles en tu escuela.

Por otra parte, contar con esta información, te servirá para romper tabúes y fortalecer las relaciones positivas entre niños y niñas. Finalmente, es útil para saber cuáles son las condiciones básicas de la infraestructura de agua, saneamiento e higiene en tu escuela a fin de garantizar que niños y niñas permanezcan en la escuela y desarrollen su máximo potencia.

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

- Poder ir y permanecer en la escuela, aun en tu periodo menstrual.
- Aumentar tu concentración.
- Mejorar la confianza en ti misma.
- Sentir mayor comodidad, tener buena higiene y menos riesgo de infecciones relacionadas
- Saber que, si no llevas suficientes materiales de higiene menstrual contigo, siempre habrá acceso a ellos dentro de la escuela.
- Sentirte más segura para participar en clase y para pedir permiso para ir al baño cuando lo necesites.
- Poder convivir con respeto entre niñas y niños y disfrutar de tu adolescencia.

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



RECURSOS ADICIONALES

1. Servicios Amigables para Adolescentes de la Secretaría de Salud

Estos espacios se dedican a dar consultoría y asesoría sobre temas de higiene menstrual, así como de salud sexual y reproductiva **para adolescentes**. La atención es confidencial, cálida y no es necesario que vayas acompañado de tus papas o de algún adulto. puedes encontrar más información en esta página:

<https://www.gob.mx/salud/articulos/servicios-amigables-para-adolescentes?state=published>

1. Puedes encontrar el más cercano a ti en el siguiente directorio por estado:

<https://www.gob.mx/imjuve/documentos/directorio-nacional-de-servicios-amigables-2018>

2. Evidencias científicas sobre la adolescencia y la sexualidad. Aquí encontrarás la versión en español:

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion>

3. Ciclo menstrual: qué es normal y qué no:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/menstrual-cycle/art-20047186?reDate=11092019>

4. La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes (Fondo de Población de las Naciones Unidas - UNFPA):

<https://www.unfpa.org/es/menstruacion-preguntas-frecuentes>

5. Video “Hola Menstruación” de Menstrupedia 9 a 13 años:

<https://www.youtube.com/watch?v=kATsJud538U>

6. Teens Health: Todo sobre la menstruación:

<https://kidshealth.org/es/teens/menstruation-esp.html>

7. Menstrupedia, La guía simple sobre la menstruación para niñas:

<https://www.menstrupedia.com/comic/spanish>

8. ¿Por qué las mujeres tienen periodos? TED Ed video:
https://www.ted.com/talks/ted_ed_why_do_women_have_periods/transcript?language=es
9. Las niñas (¡y los niños!) de cinco países están acabando con los mitos sobre el periodo (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF):
<https://www.unicef.org/es/historias/las-ninas-y-los-ninos-de-cinco-paises-estan-acabando-con-los-mitos-sobre-el-periodo>
10. Video - La menstruación es una función natural de nuestro cuerpo (UNICEF Bolivia):
<https://www.youtube.com/watch?v=DMSlqinU8w>

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

1. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
2. Bloom, N. (2017) HelloFlo: The Guide, Period. Dutton Books for Young Readers.
3. Esteves Mills, J. & Cumming, O. (2016). The Impact of WASH on Key Social and Health Outcomes. New York: Unicef.
4. Hennegan, J. & Montgomery, P. (2016). Do Menstrual Hygiene Management Interventions Improve Education and Psychosocial Outcomes for Women and Girls in Low and Middle Income Countries? A Systematic Review. PLoS ONE, 11, e0146985.
5. House, S., Mahon, T. & Cavill, S. (2012). Menstrual Hygiene Matters: a resource for improving menstrual hygiene around the world 1ed.: WaterAid.
6. Olivari Medina, C, & Urra Medina, E. (2007). AUTOEFICACIA Y CONDUCTAS DE SALUD. *Ciencia y enfermería*, 13(1), 9-15. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532007000100002>
7. SAVE THE CHILDREN & UNICEF (sin año) Tranquilo, soy tu amigo Nano. Mi libro de adolescente. Bolivia
8. Sommer, M., Caruso, B. A., Sahin, M., Calderon, T., Cavill S., Mahon, T. & Phillips-Howard, P. A. (2016). A Time for Global Action: Addressing Girls' Menstrual Hygiene Management Needs in Schools. PLoS Med, 13, e1001962.
9. Sommer, M. (2009). Growth and changes - Menstrual Hygiene Education Books. Grow & Know, Inc., Dar es Salaam, Tanzania
10. Sperling, G. B. & Herz, B. (2004). What Works in Girls' Education: Evidence and Policies from the Developing World, Council on Foreign Relations.
11. Sumpter, C. & Torondel, B. (2013). A Systematic Review of the Health and Social Effects of Menstrual Hygiene Management. PLoS ONE, 8, e62004.

12. Splash, (2015). Menstrual Hygiene Management Toolkit. Washington D.C., USA. USAID/WASHplus Project.
13. UNICEF & WHO (2014). Post 2015 WASH Targets and Indicators: Outcomes of an Expert Consultation.
14. UNICEF, Indian ministry of rural development (2008), Sharing simple facts: A guidance book on menstrual hygiene management.

© **Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)**

Paseo de la Reforma 645, Col. Lomas de Chapultepec

C.P. 11000, Ciudad de México, México

mexico@unicef.org

Twitter: **unicefmexico**

Facebook: **UNICEFMexico**

Para donaciones llame al **01800 841 8888**

Fotografías: **UNICEF México**

Fotografía de portada: **UNICEF México / Balam-ha Carrillo**

Fecha de publicación: Septiembre 2020

Investigación y contenido: Aline Tinoco

Revisión de contenido: Viridiana Zamora y Paola Gómez

Diseño: Andrés González Ávila