

un CHORRITO de CARIÑO



UNA
GUÍA PARA
PRINCIPIANTES
A LA
MENSTRUACIÓN



¡ACOMPAÑA A MIMI A SU PRIMERA ADVENTURA!

por Maggie
Grether

★ UN POCO SOBRE LA ORGANIZACIÓN QUÉ ESCRIBIÓ ESTE LIBRO: ★

SHE es una organización fundada en 2017 por dos chicas en la escuela secundaria en Pasadena, California. Estamos comprometidas a promover la salud y la dignidad de todas las mujeres a nivel mundial, esto se logra a través de la educación. Puedes contactarnos por s.h.e.nicaragua@gmail.com.

CONTENIDO

1 ~~~ LA TIRA CÓMICA

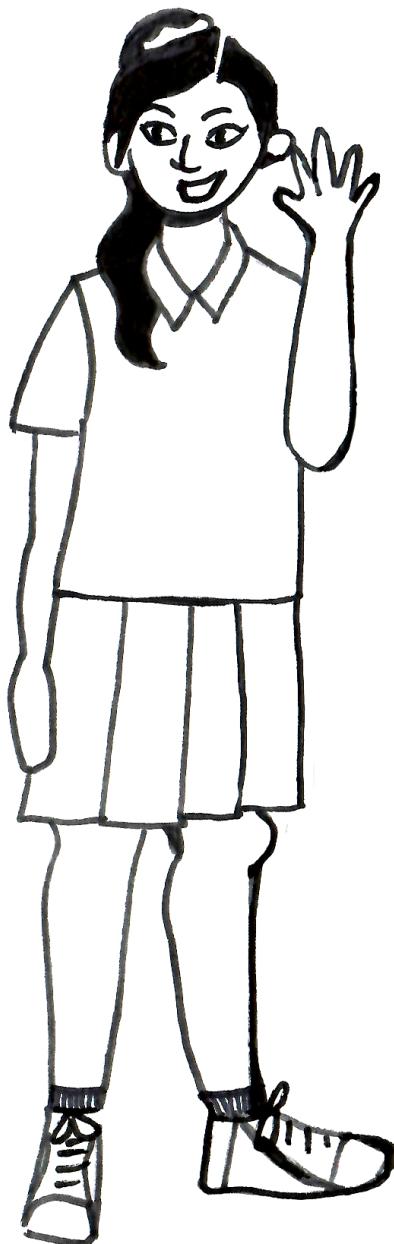
7 ~~~ PREGUNTAS FRECUENTES

9 ~~~ ACTIVIDADES Y
REFLEXIONES

11 ~~~ MÁS RECURSOS

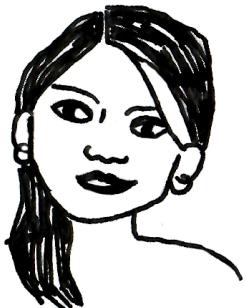
Las PERSONAS IMPORTANTES

en la vida de Mimi

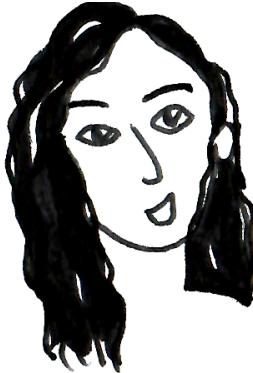


MIMI TIENE ONCE AÑOS.

ESTÁ VIVIENDO CON
SU TÍA, Y SU SUEÑO
ES SER UNA DOCTOR
MEDICA O UNA
JUGADORA DE FÚTBOL.



LA MAMÁ DE MIMI ESTÁ
TRABAJANDO EN LOS ESTADOS
UNIDOS PARA MANDAR DINERO
PARA EL FUTURO DE MIMI Y EL
RESTO DE LA FAMILIA.



MIMI ESTÁ VIVIENDO CON
SU TÍA MARÍA MIENTRAS
SU MAMÁ ESTÁ EN LOS
ESTADOS UNIDOS. LA TÍA MARÍA
TIENE TRES HIJOS Y VENDE
ROPA EN UN MERCADO PARA
GANARSE LA VIDA.



LINA ES LA MEJOR AMIGA
DE MIMI.

REYES TIENE LA PELOTA...



ESTÁ CORRIENDO...

¡GOOOOOOOOL!

¡Mimi! ¡DESPIÉRTATE!



¡ES COMPLETAMENTE
INACEPTABLE DORMIR
EN MI CLASE!

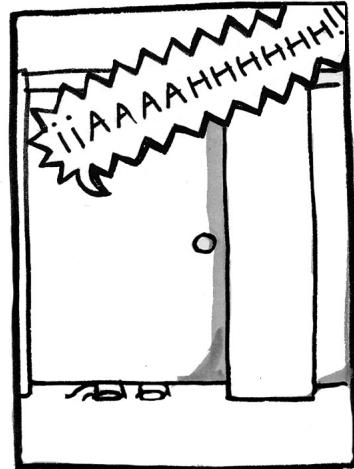
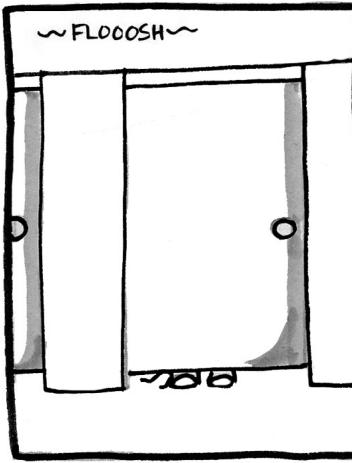
¡BRIIIIINNGGG!

BUENO, LA CLASE
HA TERMINADO.
MIMI, SI TE DUERMES
OTRA VEZ...

¡AVÍQUE
PENA!

TE HASSALUD
CON LA TUMA
OTRA VEZ.





EN CASA...



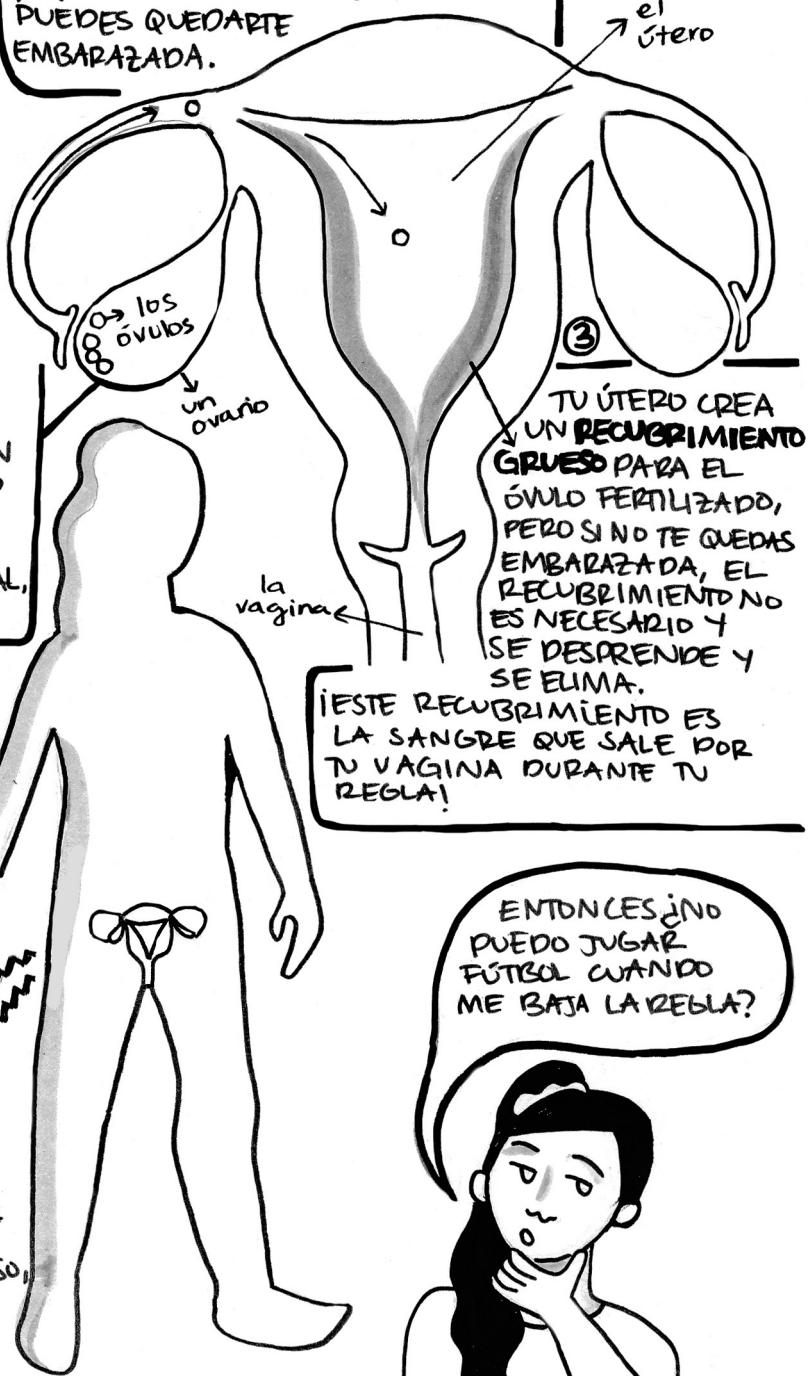


① EN TU CUERPO HAY DOS OVARIOS QUE GUARDAN TODOS TUS ÓVULOS. DURANTE LA PUBERTAD, TUS ÓVULOS MADURAN Y EMPIEZAN A LIBERARSE BAJANDO POR LA VAGINA. UN ÓVULO ES LIBERADO CADA CICLO MENSTRUAL, DE 21 A 45 DÍAS.

EL FLUIDO MENSTRUAL ES UNA MEZCLA DE FLUIDOS NATURALES EN TU CUERPO. ¡NO ES TÓXICO DE NINGUNA MANERA!

A VECES, PUEDES TENER DOLORES MENSTRUALES O CAMBIOS DE HUMOR DURANTE TU REGLA. ¡ESTO ES MUY NORMAL! SIN EMBARGO, SI EL DOLOR ES MUY INTENSO, DEBES IR AL DOCTOR.

② CUANDO EL ÓVULO ESTÁ EN TU ÚTERO, PUEDE SER FERTILIZADO POR UN ESPERMATOZOIDE Y PUEDES QUEDARTE EMBARAZADA.



③ TU ÚTERO CREA UN RECUBRIMIENTO GRUESO PARA EL ÓVULO FERTILIZADO, PERO SI NO TE QUEDAS EMBARAZADA, EL RECUBRIMIENTO NO ES NECESARIO Y SE DESPRENDE Y SE ELIMA.

¡ESTE RECUBRIMIENTO ES LA SANGRE QUE SALE POR TU VAGINA DURANTE TU REGLA!

ENTONCES, ¡NO PUEDO JUGAR FÚTBOL CUANDO ME BAJA LA REGLA?



¡PREGUNTAS!

💧 ¿Hay una edad que se considere “normal” para cuando te baje la regla?

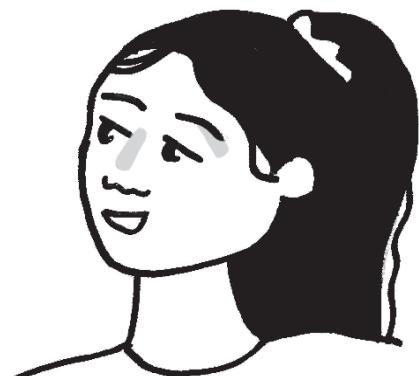
No, para nada. Hay personas a las que les baja la regla tan temprano como a los ocho años y a otras tan tarde como a los quince años de edad. Sin embargo, si tienes dieciséis años y tu ciclo menstrual no ha comenzado, deberías consultar con un médico para un chequeo.

💧 ¿Por qué no es común hablar abiertamente sobre la menstruación?

En muchas culturas a través del mundo existe un gran estigma sobre la menstruación, y el tema de la regla se considera vergonzoso, o “tabú.” ¡Muchas veces usamos eufemismos, o palabras cifradas, solo para evitar mencionar la palabra “menstruación!” La escasez de conversaciones abiertas sobre la menstruación causan muchos problemas de inequidad de género. Por ejemplo, cuando muchas chicas les baja la regla por primera vez, no saben qué es una regla o cómo la menstruación se conecta con la fertilidad. Esta falta de educación puede resultar en embarazos no deseados o también que las chicas paren su educación porque creen que no pueden asistir a la escuela cuando les baja la regla. ¡Romper el silencio y la vergüenza sobre la menstruación es una parte muy importante en la lucha por la igualdad de género!

💧 ¿Es posible que un tampón se pierda dentro de mi cuerpo?

No. Tu vagina tiene una apertura muy pequeña que se llama el cérvix. El cérvix es demasiado pequeño para un tampón, entonces, un tampón no puede salir de tu vagina. Si insertas correctamente un tampón en tu vagina, ni lo puedes sentir.



¡PREGUNTAS!

💧 ¿Después de que me baje la regla por primera vez, voy a tener la regla por el resto de mi vida?

No, solo por muchos años. Cuando ya seas muy mayor, comienzas a producir menos y menos hormonas reproductivas, por lo tanto tu ciclo menstrual empieza a terminar. A esta etapa se le llama “la menopausia.” La menopausia usualmente ocurre cuando tienes cuarenta o cincuenta años, pero puede ocurrir más temprano o más tarde en la vida.

💧 ¿Puedo jugar deportes, nadar, asistir a la escuela, o pasar tiempo con mis amigos cuando tengo mi regla?

¡Sí! ¡Incluso las deportistas Olímpicas, compiten cuando tienen su regla! Aunque tus primeras reglas podrían ser un ajuste, cuando conoces bien tu cuerpo y los productos menstruales que funcionan para ti, no hay nada que no puedas hacer cuando te baja la regla.

💧 ¿Es posible quedarse embarazada antes de que te baje tu primera regla?

Sí. Ya que tu cuerpo empieza a liberar los óvulos antes de tu primera regla (la ovulación), puedes quedarte embarazada si tienes una relación sexual sin protección adecuada.

💧 ¿Sigue la regla un horario regular?

Por lo general, sí. La regla es diferente para cada persona. El ciclo menstrual promedio dura de 25-30 días, y el chorro de sangre dura 2-7 días. Sin embargo, es completamente normal tener un ciclo corto como de 21 días o largo como de 45 días. Si el chorro de sangre dura más de 7 días, deberías consultar con un médico.

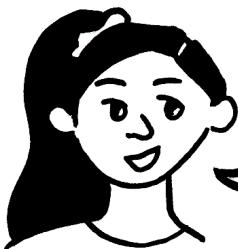


ACTIVIDADES



¿HAY ALGÚN ESTIGMA SOBRE LA MENSTRUACIÓN EN TU COMUNIDAD? ¿DÓNDE HAS VISTO ESTE ESTIGMA? ¿QUÉ ES ALGO QUE PUEDES HACER PARA DESAFIAR LA VERGÜENZA Y EL SILENCIO SOBRE LA REGLA?

ACTIVIDADES



CUENTA LA HISTORIA DE TU PRIMERA
REGLA! SI NO TE HA BAJADO LA
REGLA, GUARDA ESTA PÁGINA Y
REGRESA A ELLA CUANDO TE BAJE
LA REGLA POR PRIMERA VEZ.

APRENDE MÁS SOBRE LA MENSTRUACIÓN
Y TU PROPIO CUERPO A TRAVÉS DE...

¡UNA TIRA CÓMICA!

¡PREGUNTAS Y RESPUESTAS!

¡Y ACTIVIDADES! *