



SALUD Y JUSTICIA MENSTRUAL



¿SABÍAS QUÉ?



8 DE CADA 10 NIÑAS

¡A NIVEL MUNDIAL COMIENZA EL CICLO MENSTRUAL SIN ESTAR INFORMADAS, NI APOYO PARA GESTIONARLA!



STATISTICS



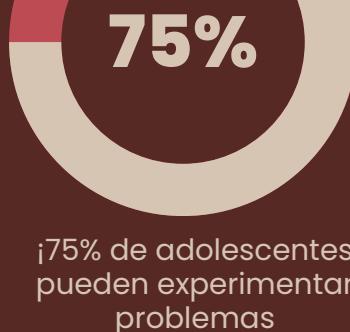
Prefiere quedarse en casa cuando menstrúa



Apenas 5 de cada 100 niños sabe algo sobre la menstruación



Siente Vergüenza cuando habla de la menstruación y ha sido acosada por pensar que es "sucia".



¡75% de adolescentes pueden experimentar problemas menstruales!

Statistics

500 millones

No cuentan con instalaciones, recursos, información o apoyo para gestionar la menstruación y ciclo menstrual.



Según la ONU, La Menstruación y el ciclo menstrual

Ha sido uno de los mayores tabúes, y las niñas y mujeres pueden experimentarla en silencio y violencia., afectar su autoestima, salud sexual y reproductiva, y las decisiones sobre su propio cuerpo.



RIESGOS

Infecciones por no cambiar las toallas frecuentemente, no lavar las manos, olvidar cambiar tampones, o utilizar materles sucios al cambiarse..
Limpiarse de atrás para adelante al ir al baño



No tener acceso a agua para la higiene, infraestructura para privacidad, o suficientes recursos como toallas sanitarias, papel, tampones u otros.



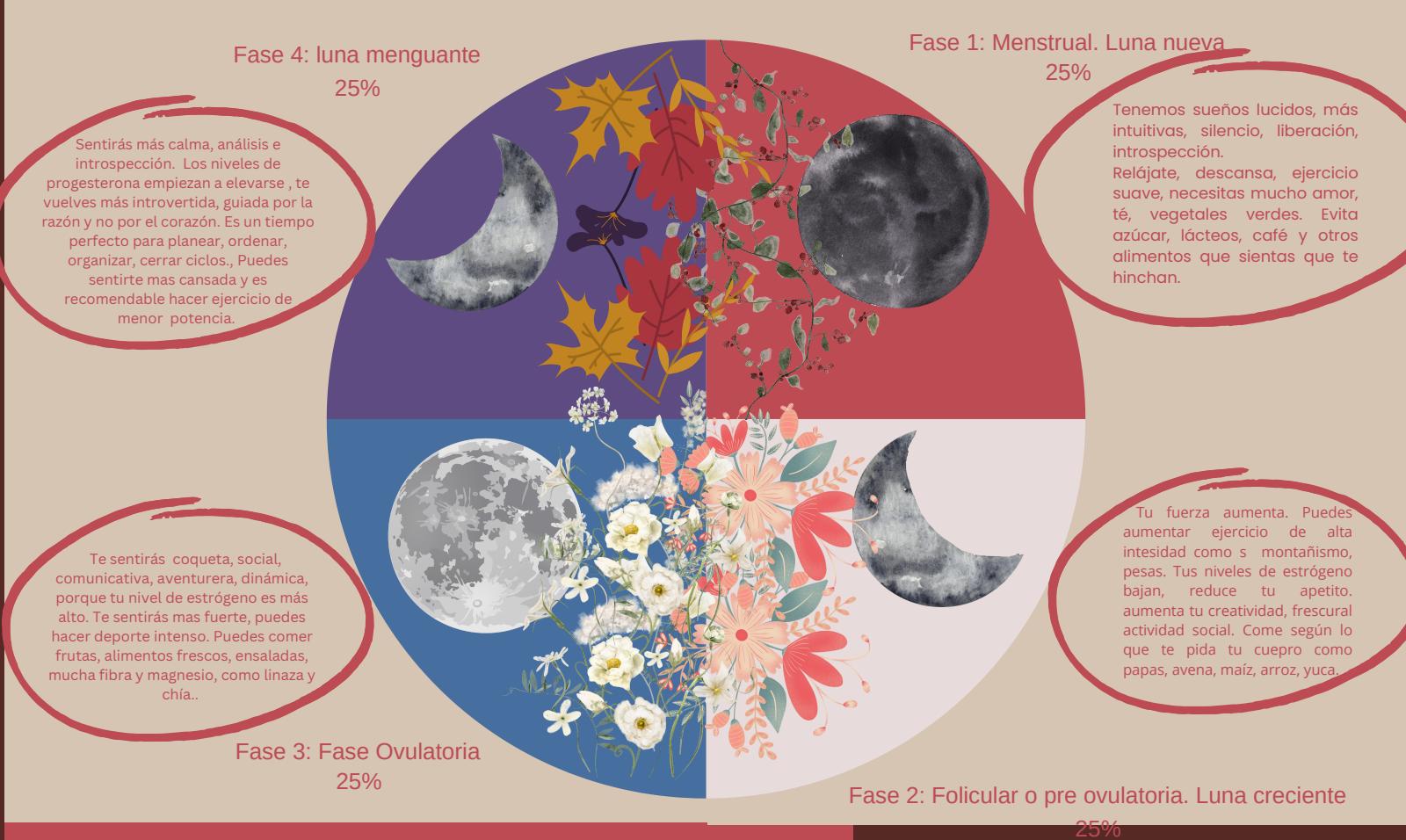
Síndrome premenstrual: dolor menstrual, diarrea, cansancio, cambios del ánimo muy fuertes



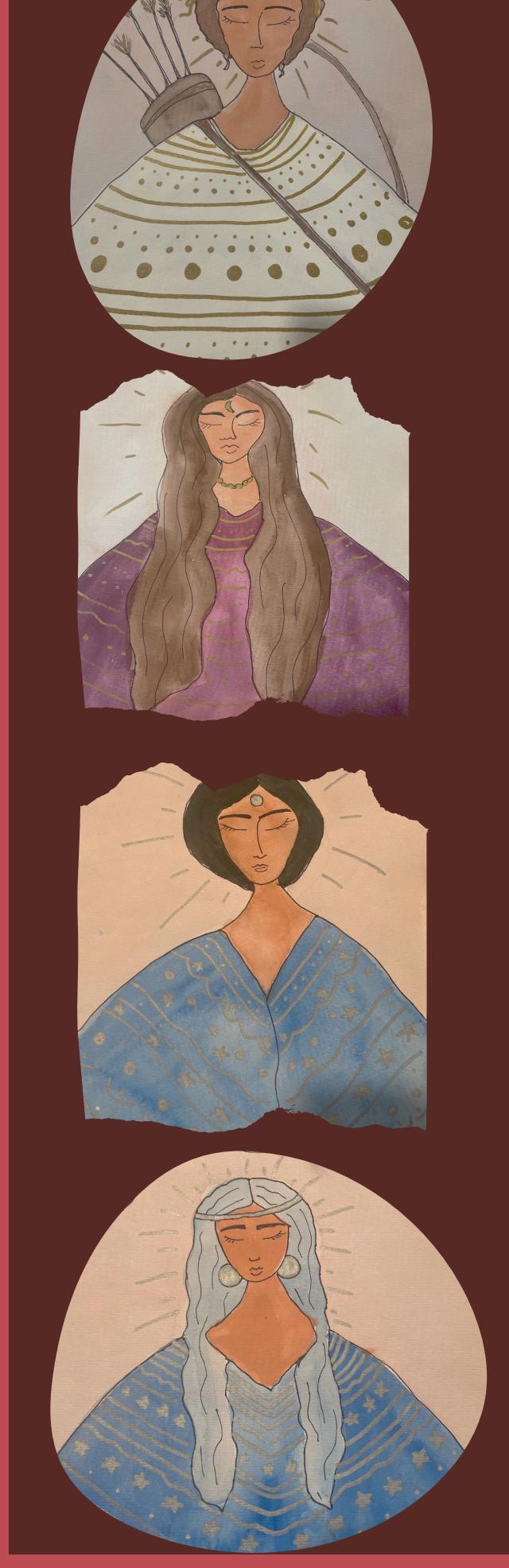
Automedicación de hormonas o anticonceptivos sin información por un profesional.



FASES DEL CICLO MENSTRUAL



- **Adrenarquia:** secreción hormonal irregular, que puede provocar cambios en el olor de las axilas, acné y un poco de vello axilar.
- **Telarquia:** tu cuerpo iniciará entre los 8 y 13 y a parecen los botones mamarios.
- **Pubarquia:** empieza a crecer el vello público, y aumentarás de talla rápidamente hasta 22-25 cm alcanzando casi tu talla adulta. Podrás ver que tu vulva crecerá y cambiará de color, puede que haya un poco de flujo vaginal blanco sin olor, dolor o color, más o menos 6 meses antes de tu menarca.
- **Menarca:** es la primera menstruación, y es el signo de que el útero de las niñas y mujeres jóvenes a empezado ha liberar óvulos. Esta es apenas una etapa del desarrollo para llegar en un tiempo a ser una mujer joven adolescente. Es decir que se prepara para un embarazo, pero aún falta más tiempo para llegar a estar lista en su totalidad, ocurre entre los 9 a 15 años.





SALUD Y JUSTICIA MENSTRUAL

SABÍAS QUÉ TENER HÁBITOS ALIMENTICIOS POCO SALUDABLES OBESIDAD, Y SOBREPESO PUEDE AUMENTAR PROBLEMAS DE QUISTES OVÁRICOS, PROBLEMAS HORMONALES, MENSTRUALES Y MENTALES.



¡Evita! Mientras más lejos de casa se produce, más empacado en plástico y otros químicos está, contaminando tu cuerpo que apenas está creciendo.

- Reduce el consumo de grasas saturada:
- mantequilla, margarina, carnes procesadas (salchichas, jamones, nuggets, medallones etc.)



- Consume vitaminas del complejo B para aumentar la serotonina, que te pone feliz: cereales integrales, legumbres (garbanzo, lenteja, frijoles, ejote, arveja, etc.), huevos, etc, que son producidos cerca de tu hogar de manera natural .



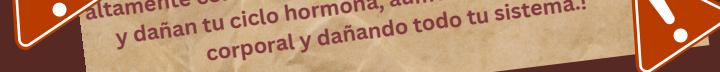
- Evita consumir papalinas, pasteles, donas, u otros carbohidratos mega procesados como: lays, tortrix, bimbo, dulces, entre otras marcas. Bebidas azucaradas, excesivamente procesadas. como cocacola, jugos de caja energizantes (raptor).



- Consume hierro: ¡hígado o alimentos animales naturales!, hierbas verdes gruesas (espinaca, berro, amaranto, acelga, etc.) frutos secos (manías, nueces, marañón).text



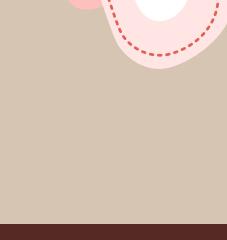
- Recuerda que aunque tengan mucho sabor, están altamente contaminados por químicos que te hacen adicta y dañan tu ciclo hormonal, aumentando tu peso, grasa corporal y dañando todo tu sistema!



¿Conoces los productos que puedes usar?

Toallas

- reciclables de tela, puedes lavarlas en casa o en lugar privado.
- desechables plásticas (para emergencias, pero evítalas si puedes, pues traen microplásticos que pueden causar humedad, mal olor e infecciones).



Copa menstrual reusable.



Tampones desechables de algodón

Disco Menstrual reusable



Calzón Menstrual reusable



Mito: usar tampones rompe el himen y no es para niñas vírgenes. ¡¡Falso!! Usa lo que más te haga sentir cómoda





¿QUÉ ES LO NORMAL? ¿A QUIÉN ACUDO SI TENGO DUDAS O NECESITO AYUDA?

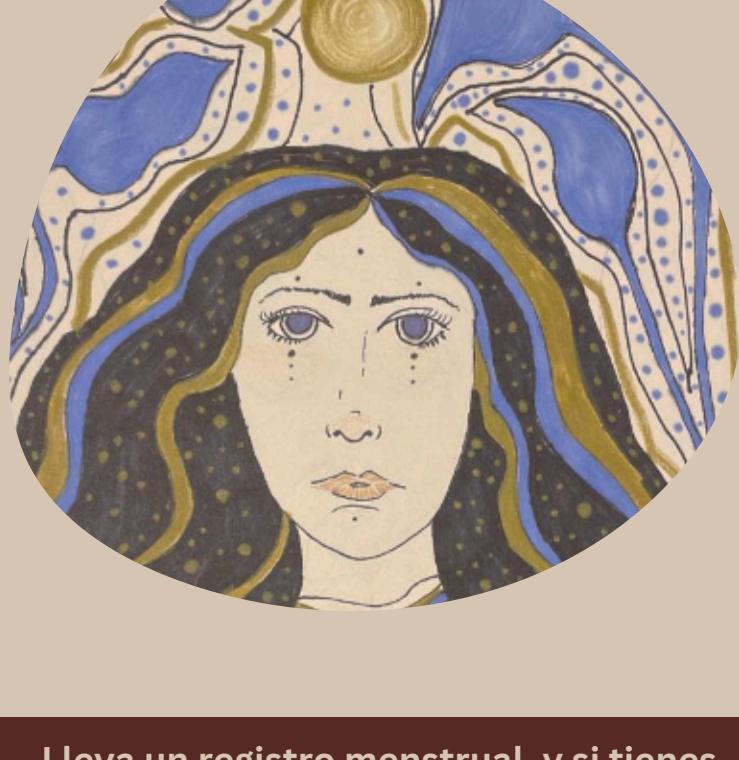
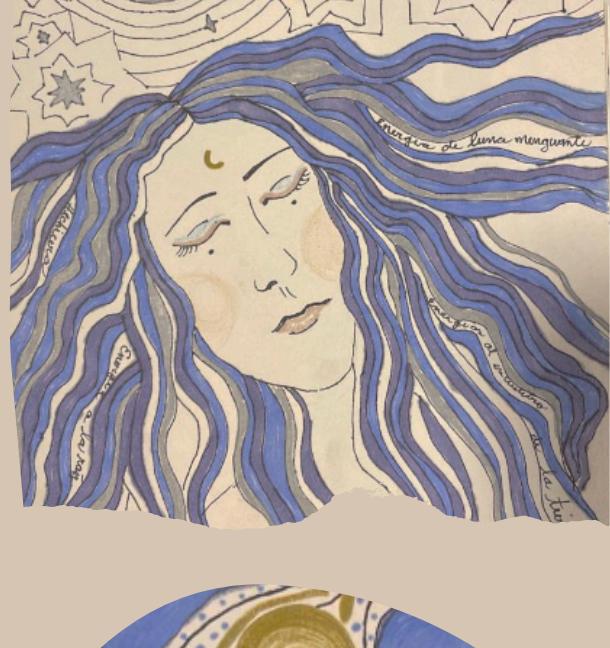
Tu ciclo puede durar entre 24 y 38 días

Si tu apenas tuviste tu menarca, aún será irregular y puede tardar en regresar hasta 90 días

Puede durar hasta 8 días.
Puedes experimentar cambios en el flujo.

El flujo puede ser normal hasta 80 cc. y puedes medirlo según cuántas veces necesitas cambiarte.

Puedes tener flujo entre cada ciclo que va a cambiar de color y textura. Pero no tendrá olor fuerte, busca apoyo si ves que cambia a verde, o como leche cortada , pica o duele.



Lleva un registro menstrual, y si tienes dudas, busca a una adulta de confianza o un/ una profesional de la salud, maestra, amiga o hermana para que te apoye.

