Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada

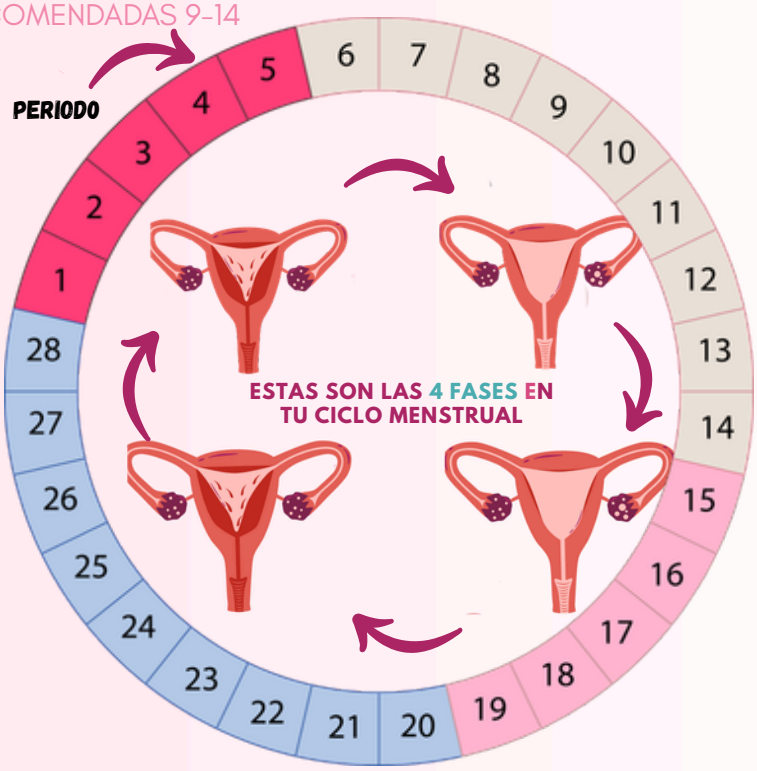
TU PRIMERA MENSTRUACIÓN

QUÉ DEBES SABER

EDADES RECOMENDADAS 9-14

¿QUE ES EL PERIODO O MENSTRUACIÓN?

El período o menstruación es la expulsión de sangre y tejido del útero a través de la vagina. Este proceso ocurre cuando los ovarios liberan un óvulo que no es fecundado, influenciado por las hormonas femeninas estrógeno y progesterona.



¿CUANDO COMENZARÁ?

La mayoría de las personas tienen su primera menstruación entre los 9 y 16 años, aunque comenzar antes o después es completamente normal! Algunas señales que pueden aparecer son el desarrollo de los senos, el crecimiento de vello púbico o la presencia de flujo blanco en la ropa interior.

¿CON QUÉ FRECUENCIA Y CUÁNTO DURA?

La menstruación normalmente ocurre cada 21 a 35 días (con un promedio de 28 días) y dura aproximadamente de 3 a 7 días (promedio de 5 días).

¿QUÉ NECESITO?

Las toallas sanitarias, protectores diarios, ropa interior menstrual y tampones son opciones para la menstruación. Las toallas sanitarias son ideales para quienes comienzan, porque son fáciles de usar. Tener un pequeño kit menstrual con extras (como toallas, ropa interior y toallitas) puede ayudarte a sentirte preparada.



¡NO ESTAS SOLA!

Habla con mamá, papá, hermano(a), amigo(a) o enfermero(a) si tienes dudas. La menstruación es algo natural, ¡y hacer preguntas está totalmente bien!

EN CASO DE CÓLICOS:

- Usa una almohadilla térmica o compresa caliente
- Descansa y toma bastante agua
- Pregunta a tu papá, mamá o tutor(a) sobre analgésicos seguros para la menstruación, como el ibuprofeno.



¡PRUEBA ESTA POSICIÓN!

BENEFICIOS DE LLEVAR UN SEGUIMIENTO DE TU CICLO MENSTRUAL:

Llevar un seguimiento de tu ciclo menstrual te ayuda a conocer tu patrón único y evitar sorpresas. Planear con anticipación, como llevar toallas sanitarias de emergencia o programar actividades en los días más ligeros, te permite mantener el control. Además, registrar síntomas inusuales puede ayudar a los médicos a detectar problemas uterinos a tiempo, permitiéndote tener una vida más tranquila y sin interrupciones.

WWW.HELPAGIRLOUT.ORG

Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada





KIT DE EMERGENCIA PARA EL PERIODO

LISTA

- TOALLAS SANITARIAS,TAMPONES O PROTECTORES DIARIOS ☐
- ROPA INTERIOR O PANTALONES EXTRA ☐
- ALIVIO PARA EL DOLOR (POR EJEMPLO, IBUPROFENO) ☐
- TOALLITAS O PAÑUELOS DE PAPEL ☐
- DESINFECTANTE PARA MANOS ☐
- ALMOHADILLA O PARCHE TÉRMICO ☐
- CHOCOLATE O TU SNACK FAVORITO ☐
- APLICACIÓN PARA SEGUIR TU CICLO MENSTRUAL ☐
- UNA BARRA DE JABÓN O QUITAMANCHAS ☐
- UNA BUFANDA O SUÉTER (PARA CUBRIR MANCHAS O FUGAS) ☐



