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

Higiene Menstrual y Autocuidado

Consejos simples para ayudarte a sentirte limpia, cómoda y segura durante cada día de tu ciclo.

EDADES RECOMENDADAS 9-14

1



POR QUÉ ES IMPORTANTE BAÑARSE

Te Mantiene Limpia y Fresca

- Elimina eficazmente la sangre, el sudor y el flujo vaginal.
- Mejora tu comodidad y confianza durante el día.

Previene la Irritación y las Infecciones

- Limpia la piel alrededor de la vulva y los muslos, donde las toallas sanitarias o el sudor pueden causar acumulación.
- Reduce las probabilidades de irritaciones, sarpullidos o infecciones bacterianas.

Alivia los Cólicos

- El agua tibia ayuda a relajar los músculos de la parte baja del abdomen y la espalda.
- Una ducha relajante puede aliviar las molestias y ayudarte a relajarte.

¡Mejora tu Estado de Ánimo, Sí Por Favor!

- ¿Te sientes un poco mal?Una ducha rápida puede ayudarte a

2

CONSEJOS PARA BAÑARTE DURANTE TU PERIODO

- Usa un jabón suave, sin fragancia para lavar la vulva. Elegir productos sin fragancia ayuda a prevenir irritaciones y a mantener el equilibrio natural.
- Después de bañarte, elige un producto menstrual limpio y fresco, que se adapte a tu estado de ánimo o a las actividades que tengas planeadas.



¿SABÍAS QUE...?

El canal vaginal se limpia solo, lo que significa que naturalmente se mantiene sano y limpio sin necesidad de usar jabón en su interior.

3

MANTENTE FRESCA Y CAMBIA TU PRODUCTO MENSTRUAL



- Cambia tu toalla sanitaria, protector diario o tampón cada 4–6 horas para mantenerte limpia y evitar irritaciones.
- Siempre limpiate de adelante hacia atrás — y utiliza toallitas sin perfume si quieres sentirte más fresca rápidamente.
- Dependiendo del producto menstrual que uses, siempre sigue las instrucciones de lavado, cuidado o desecho.

