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

¿Qué Productos Menstruales es el Mejor Para Mi?

DESCRIPCION GENERAL

Comenzar tu periodo es una parte natural de crecer.Experimentar tu menstruación por la primera vez puede sentirse un poco abrumador, pero elegir el producto menstrual adecuado para ti puede hacer las cosas más fáciles. Recuerda: todo se trata de encontrar lo que te haga sentir cómoda, así que no dudes en probar diferentes opciones hasta encontrar la que mejor funcione para ti.

TOALLA SANITARIA REUTILIZABLE

Una toalla sanitaria reutilizable es un tipo especial de toalla menstrual que puedes lavar y usar una y otra vez, en lugar de desecharla después de un solo uso. Estas toallas suelen estar hechas de materiales como algodón, bambú o cáñamo, lo que las hace suaves y transpirables.

Usarlas puede ser muy beneficioso por varias razones. Primero, pueden ayudarte a ahorrar dinero porque no necesitas comprar toallas nuevas cada mes. También ayudan al medio ambiente, ya que reducen la cantidad de desechos producidos por las toallas desechables. Además, suelen ser más cómodas y delicadas con la piel, ya que no contienen algunos de los químicos presentes en ciertas toallas desechables. Si las cuidas bien, estas toallas pueden durar muchos años, convirtiéndose en una opción inteligente y ecológica.

COPA MENSTRUAL

Las copas menstrualesson pequeñas copas flexibles hechas de silicona de grado médico que se insertan de manera similar a un tampón. Ofrecen hasta 12 horas de protección, lo que significa menos visitas al baño. A diferencia de los productos desechables, las copas menstruales son reutilizables y, con el cuidado adecuado, una sola copa puede durar varios años. Aunque puede tomar un poco de práctica acostumbrarse a usarlas, muchas personas las encuentran cómodas y liberadoras.

DISCO MENSTRUAL

Un disco menstrual es una pequeña copa flexible con forma de disco que se coloca dentro del cuerpo. Los discos menstruales son similares a las copas menstruales, pero pueden ser una buena opción para quienes desean probar algo diferente.

TOALLAS SANITARIAS DESECHABLES

Las toallas sanitarias desechables son absorbentes y están diseñadas para mantenerte cómoda y seca durante el día. Tienen una tira adhesiva en la parte posterior para que puedas pegarlas fácilmente a tu ropa interior y mantenerlas en su lugar de forma segura. Las toallas sanitarias vienen en diferentes tamaños y niveles de absorción, lo que te permite elegir la opción que mejor se adapte a tu flujo menstrual. Son fáciles de usar y desechar, lo que las convierte en una opción práctica para manejar tu periodo con confianza. NO las tires al inodoro.

TAMPONES

Los tampones son pequeños productos absorbentes de algodón con forma cilíndrica, diseñados para colocarse dentro del canal vaginal y absorber el flujo menstrual. ¡Asegúrate de elegir el nivel de absorción adecuado para tu flujo en los diferentes días de tu periodo! Con un poco de práctica y relajación, usar un tampón puede convertirse en una parte rápida y sencilla de tu rutina. La mayoría de los tampones vienen con un aplicador para facilitar su colocación. Además, los tampones son discretos y te permiten nadar y mantenerte activa!



WWW.HELPAGIRLOUT.ORG

EDADES RECOMENDADAS 9-14