



# El diario de:



Cartilla sobre salud e higiene menstrual





El diario de Antonella  
No de edición: 001  
Mes y año: junio de 2022

**Save the Children Colombia**  
<https://savethechildren.org.co/>

María Paula Martínez, **Directora Ejecutiva**  
Valerie Dourdin, **PQI Director / Team Leader PQI**  
Felipe Cortes, **Director Nacional de Incidencia, Comunicaciones y Campañas**

### Equipo Técnico Save the Children

Diana Pulido, **Gerente Programa de Salud y Nutrición**  
Mónica Cuervo, **Coordinadora Nacional Salud mental y apoyo psicosocial**  
Silvia Juliana Sánchez, **Coordinadora Nacional de Comunicaciones**  
María Fernanda Hernández, **Oficial de Comunicaciones**  
Carlos Suavita, **Oficial de diseño gráfico**  
Óscar Torres, **Asistente de diseño gráfico**  
Camila Narváez, **Asistente de diseño gráfico**

### Organización Internacional para las Migraciones (OIM)

Misión en Colombia  
<https://colombia.iom.int>

Ana Durán-Salvatierra, **Jefe de Misión**  
Alessia Schiavon, **Jefe de Misión Adjunta**  
Rigoberto Mesa, **Coordinador del Programa Emergencia y Estabilización**

### Equipo técnico OIM

Valentina Zuluaga, **Oficial Nacional de Protección, Programa Emergencia y Estabilización**  
Juan Castillo, **Oficial Nacional de Asistencia Humanitaria, Programa Emergencia y Estabilización**  
Marcela Campos, **Oficial Nacional de Comunicaciones, Programa Emergencia y Estabilización**  
Irene Lerma Delgado, **Monitora Nacional de Protección, Programa Emergencia y Estabilización**  
Adrián García Vergara, **Monitor Nacional de Protección, Programa Emergencia y Estabilización**

ISBN: 978-958-53078-8-9

Impreso por: CDF Industrias SAS  
Impreso en Colombia. Printed in Colombia

Esta publicación es posible gracias al generoso apoyo del pueblo de La Oficina de Población, Refugiados y Migración de los Estados Unidos (PRM) y la Organización Internacional para las Migraciones – OIM. Los contenidos son responsabilidad de Save the Children y no necesariamente reflejan las opiniones de PRM o de la OIM.

Quedan reservados todos los derechos. La presente publicación no podrá ser reproducida íntegra o parcialmente, ni archivada o transmitida por ningún medio (ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado u otro), sin la autorización previa del editor.





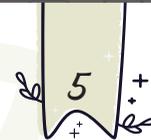
Con el apoyo financiero de:



**Save the Children**







**H**oy es mi cumpleaños número 12 y mis tías me han dado de regalo esta agenda. Dicen que se llama DIARIO y puedo escribir aquí todo lo que yo quiera, así que empezaré por escribir un poco de mí y de mis grandes amigos aquí en Colombia.

Mi familia y yo llegamos hace tres años de Venezuela. El cambio no fue fácil. Lloré mucho porque extrañaba mi hogar, amigas, amigos y a mi perro. Luego de unos meses, mi mamá pudo conseguirme un cupo y entré al colegio. Al principio fue difícil porque no conocía a nadie y pasaba sola el descanso.

Fueron pasando los días y empecé a compartir un poco más con Angie y Camilo, ellos ahora son mis mejores amigos. Angie es súper divertida, me ayuda mucho en matemáticas y sabe jugar ajedrez ¡Me está enseñando! Compartimos el gusto por la ciencia. Camilo tiene varios talentos, sabe hacer postres y le quedan deliciosos, especialmente los de arequipe.

Nosotras lo acompañamos a sus entrenamientos de voleibol. Yo les ayudo en inglés y ellos también me acompañan a mis partidos de fútbol. Somos muy unidos.

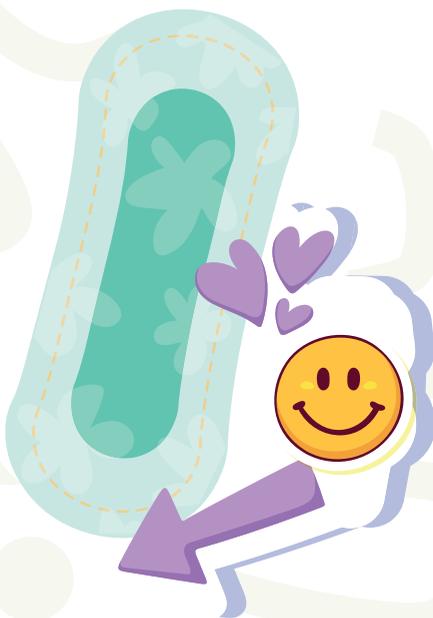


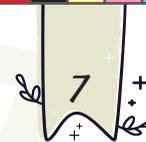
Hoy descubrí que cuando sea grande, quiero ser científica. Lo sé porque en clase de biología nos pidieron realizar una investigación en grupo para exponerlo y me emocioné mucho. Yo obvio hice mi grupo con Angie y Camilo. No hemos definido nuestro tema, pero sé que va a ser algo muy interesante.  
¡Cuando lo escojamos te cuento!



Querido diario, hoy en el descanso, una niña le pidió a otra una toalla higiénica porque le había llegado la menstruación. ¡No entendí muy bien de lo que hablaban!, pero suena muy interesante, por lo que decidí preguntarle a Camilo y Angie si este tema podríamos investigarlo para nuestro proyecto de Biología.

A que no adivinas, ¡me dijeron que sí!  
Realmente, ¡estoy muy emocionada!





Llegó el gran día, empezamos con un avance en nuestra investigación, decidimos que lo primero sería preguntar a nuestras compañeras y compañeros del salón.



Descubrimos que no sabemos mucho y necesitamos explorar más. Nos decían: “de eso no se habla”, “es un tema de los adultos y de señoras”, ¡Ja! También nos respondieron: “a los hombres no se les habla de esas cosas”. Al escucharles, supimos que era importante y saber más del tema.



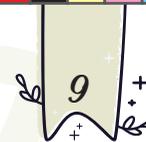


Hoy he estado intentando avanzar con nuestra investigación. Angie, Camilo y yo nos sentimos muy motivados, aunque me he sentido un poco cansada y me han salido unos granos en la nariz.



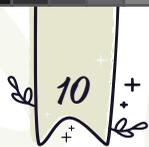
Hoy me sentía más animada por la mañana y pude conversar con mi mamá y abuela sobre nuestro proyecto de Biología. Ellas me han dicho que la menstruación es un ciclo, como el de la luna, en el que cada 26 a 32 días sale sangre por nuestra vagina durante aproximadamente 2 a 7 días y que es perfectamente normal. Tengo muchas preguntas, pero debo ir al colegio y mamá a trabajar. No veo la hora de encontrarme con Angie y Camilo para contarles lo que he investigado hasta el momento.





Esta mañana cuando me miré al espejo vi que mis senos están más grandes. También he notado algunos vellos en las piernas, las axilas y en la parte superior de mi vulva. Le he mostrado a mi abuela y ella me ha dicho que es posible que pronto tenga mi primera menstruación. ¡Qué locura! Ahora tengo más curiosidad que nunca.





He hablado con Angie en el descanso sobre mis cambios. Ella me ha contado que desde hace un año le pasa lo mismo y que en su investigación se ha dado cuenta de que esos cambios se dan cuando entramos a un periodo llamado adolescencia que inicia con la pubertad. Hemos acordado investigar más al respecto.

Angie me ha contado que no solo ha tenido cambios físicos, también me dice que a veces se siente muy rara. Dice que en ocasiones puede sentirse feliz en un momento y molesta, triste o confundida en el siguiente. Últimamente también me pasa lo mismo. Nos preguntamos si a Camilo también le pasa.



Camilo nos ha contado que también le han comenzado a salir barros. Dice que ahora, cuando suda tiene un olor diferente y también que su voz y altura han estado cambiando muy rápido. Su papá le ha dicho que es posible que comience a tener vellos en las piernas, axilas y al igual que en las mujeres, en la zona del pene. Nos dice que a veces se siente muy feliz por su bigote, pero que otras veces se siente avergonzado por lo mismo. ¡Al parecer todas las personas cambiamos todo el tiempo!





Hoy cuando llegué al colegio noté que salía sangre por mi vagina. Por un momento no supe muy bien qué hacer o cómo sentirme. Angie me dijo que fuera con Nancy, la enfermera del colegio, y ella me explicaría todo. Nancy me explicó que era mi primera menstruación y que el término científico era menarquía.

Nancy me contó que estos cambios físicos y emocionales nos pasan a todas las niñas cuando entramos a la adolescencia. Tenía curiosidad, y entonces le conté a Nancy los cambios físicos y emocionales que Camilo también estaba teniendo. Ella me dijo que estos cambios también son normales para los niños, precisamente porque todos y todas estamos entrando en la etapa de la vida que se llama adolescencia, donde nuestros cuerpos y cerebros se desarrollan y crecen para entrar a otras etapas de la vida como la juventud y la adultez.

¿Soy una adulta? - Le pregunté inmediatamente. Se sonrió, y me dijo NO, eres una adolescente y lo serás,

como todas tus amigas y amigos desde los 10 años hasta los 18 años.

Le dije que a veces me sentía muy entusiasmada y otras veces sin tanta energía.

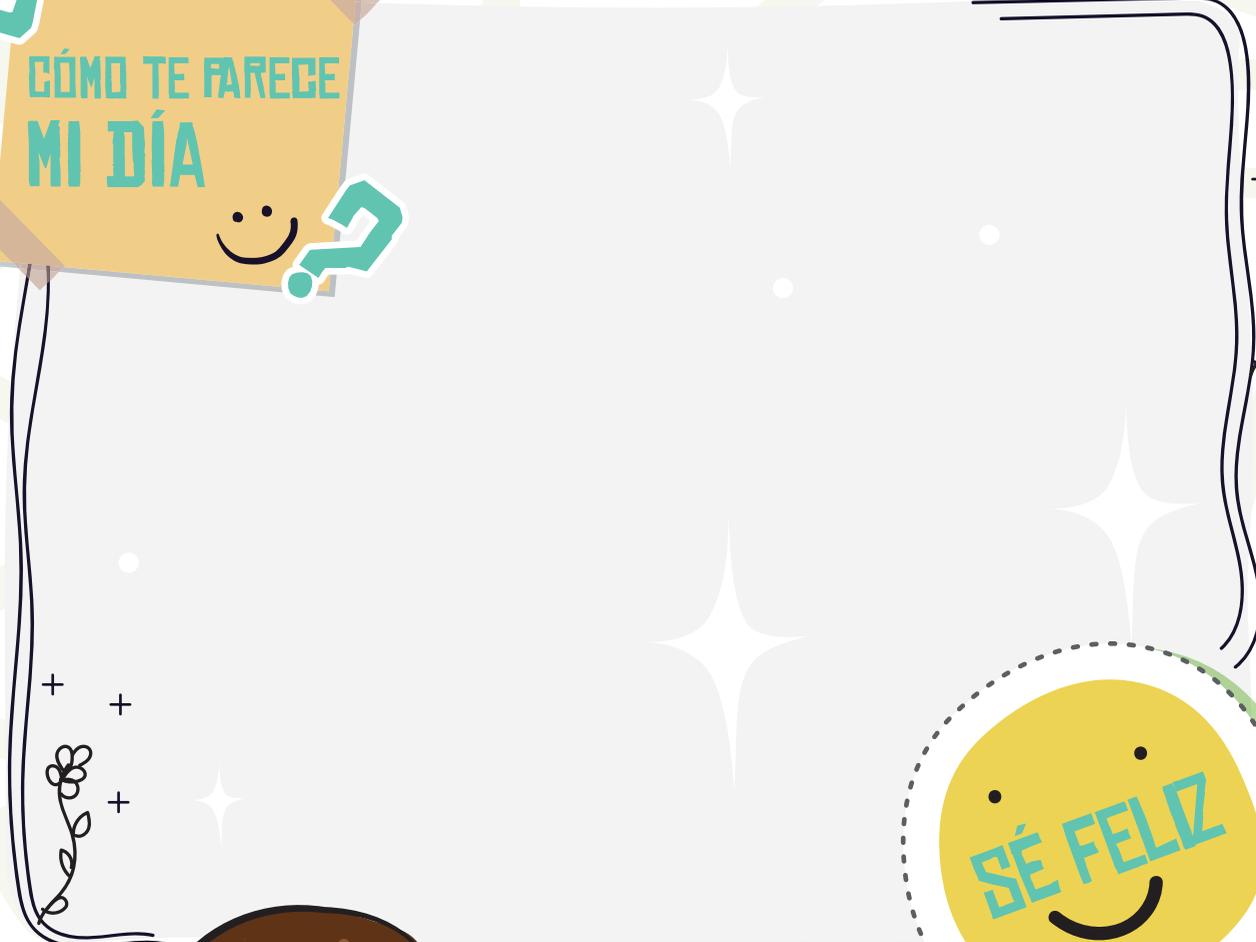
Y me dijo que era normal, que todas las personas sin importar si eran hombres o mujeres pasaban por lo mismo. Pero que solo a las personas que tenemos órganos reproductores de mujer nos llegaba la menstruación por lo general una vez al mes. La menstruación es uno de los cambios que demuestran que tu cuerpo está desarrollándose y creciendo acorde a la etapa de tu vida

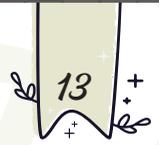
Cuando salí, Camilo me preguntó cómo estaba, sentía pena y me puse colorada. Vieras, fue súper tranquilo, me dijo: ¡Antonella!, no te preocupes, Tengo 3 hermanas mayores y siempre me mandan a la tienda por tampones, o toallas higiénicas ¡La menstruación es un proceso natural! Si quieres hablar puedo escucharte, pero si no, no te preocupes.



12 +

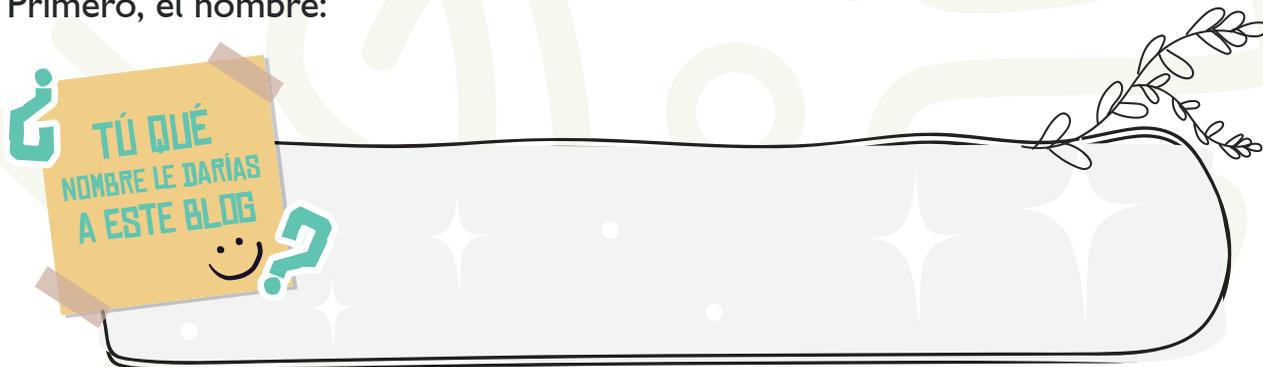
**CÓMO TE FARECE  
MI DÍA**





Con la llegada de mi primera menstruación o menarquía, tuve una idea asombrosa: ¡Vamos a hacer un blog en línea para el proyecto de Biología!, ¡creo que va a ser muy interesante! Angie, Camilo y yo queremos que más niñas y niños estén informados. Hemos descubierto muchos mitos alrededor de la menstruación y queremos que todos y todas conozcan lo que hemos aprendido. No somos ningunos seres extraños, ¡somos ADOLESCENTES! Todas las personas que menstrúan, como yo, debemos tener espacios y tiempos para resolver nuestras preguntas. Se me han ocurrido ideas muy buenas para empezar nuestro Blog.

Primero, el nombre:



Segundo, la bienvenida: pensaba en algo como: “eres una persona bienvenida a este espacio seguro, donde todas las preguntas son válidas y donde todos y todas son bienvenidas”. Este también es un espacio para niños, adolescentes y hombres que no menstrúan, pero que pueden ser aliados, tener empatía por estos cambios y ayudar a eliminar creencias equivocadas, la vergüenza o las burlas que suceden entorno a la menstruación. ¡También encontrarás información valiosa sobre cambios que puedas estar experimentando!





14 +

¿  
CUÁL ES  
TU NOMBRE  
😊?

Blank writing area for the name.

¿  
CUÁNTOS  
AÑOS TIENES  
😊?

Blank writing area for the number of years.

¿  
YA HAS TENIDO  
TU PRIMERA  
MENSTRUACIÓN  
😊?

Blank writing area for the first menstruation.

¿  
QUÉ CAMBIOS FÍSICOS  
Y EMOCIONALES  
HAS NOTADO EN TI  
😊?

Blank writing area for physical and emotional changes.

Mira el contenido que construyó Angie.

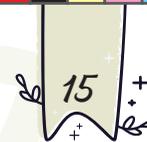
Te estarás preguntando:

¿  
QUÉ ES ESO  
DE LA  
ADOLESCENCIA  
😊?

Blank writing area for the definition of adolescence.

¿  
HABÍAS ESCUCHADO  
ANTES ESTA  
PALABRA  
😊?





Es muy sencillo. todos estos cambios, no solo hacen que te veas diferente, sino que te hacen sentir y pensar de otra manera. ¿Qué te ha pasado?

- ¿Sientes la necesidad de ser más autónomo e independiente?

---

---

---

- ¿Te gustan cosas diferentes? ¿Actividades o quizás gustos que no tenías antes? ¿Cuáles?

---

---

- ¿Hay personas con las que te sientes más a gusto? ¿Quiénes?; ¿Por qué? ¿crees que eso ha cambiado?

---

---

-¿La piel de tu cara esta más brillante? ¿Qué otros cambios en tu cuerpo has notado?

---

---

-¿Has notado cambios en tus emociones? ; ¿Qué cambios has notado?

---

---

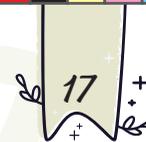
Si has respondido que sí, debes sentirte tranquila o tranquilo con los cambios que estás teniendo, porque significa que estás creciendo y desarrollándote. Todos estos cambios que has notado son completamente normales y hacen parte del proceso de la adolescencia y son un tránsito hacia la juventud y la vida adulta.





16





Le hicimos la entrevista a la mamá de Angie, para publicar en el blog ¡quedó genial!

Señora Alexandra, cuéntenos:  
¿Qué es eso de la menstruación?

Buenos días a todas las personas que siguen esta importante comunidad. Angie, Antonella y Camilo para responder a su pregunta: la menstruación es un proceso natural y saludable que ocurre en todos los cuerpos que nacen con útero y vagina. Es común encontrar creencias que no han sido comprobadas, en realidad son mitos, y por eso quiero acompañarles y a Camilo con el blog, ¡porque me parece brillante la idea!. ¡Es muy importante!

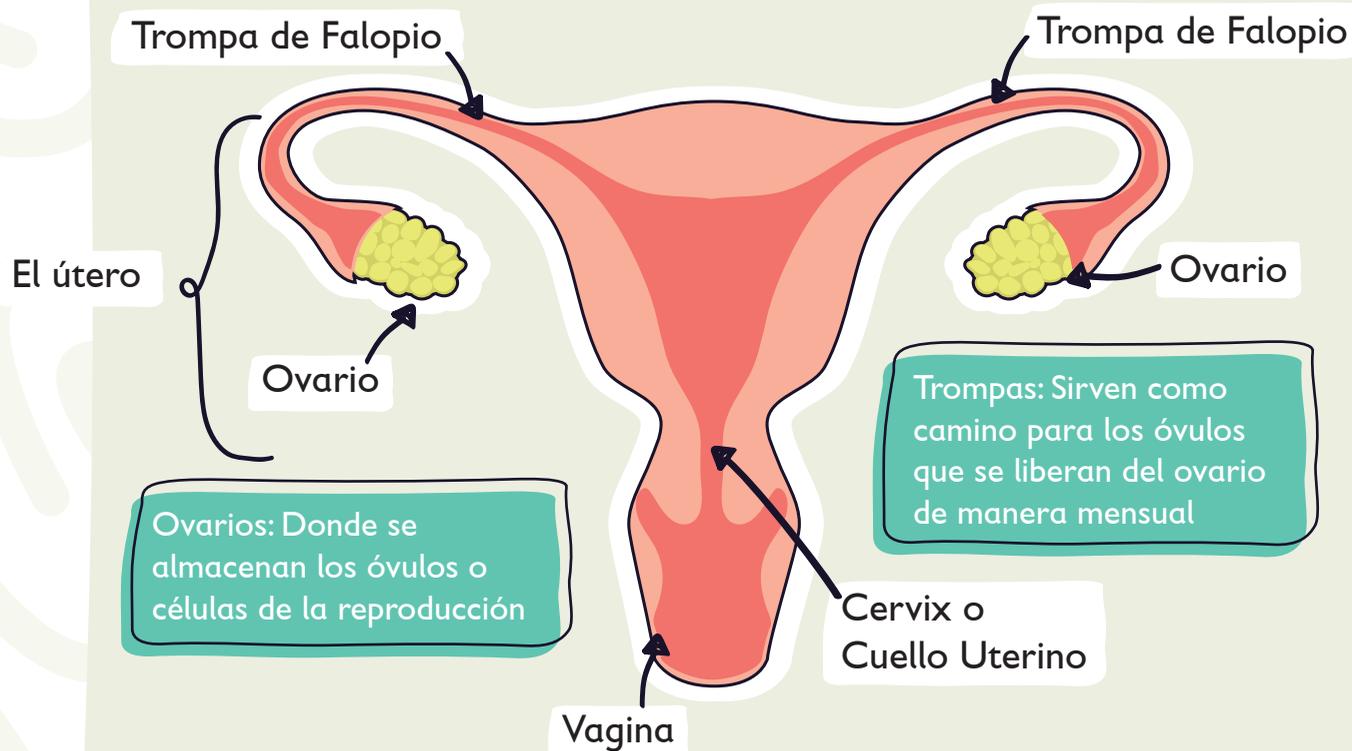
Para entender la parte biológica de la menstruación, es necesario que entendamos cuáles son los órganos reproductivos de la mujer. En estas imágenes pueden ver el sistema reproductor femenino que es el conjunto de los órganos genitales internos y externos del cuerpo de una persona de sexo femenino. Seguro que les ayudará a entender mejor.





# Sistema reproductivo de la mujer

## Los genitales internos



Ovarios: Donde se almacenan los óvulos o células de la reproducción

Trompas: Sirven como camino para los óvulos que se liberan del ovario de manera mensual

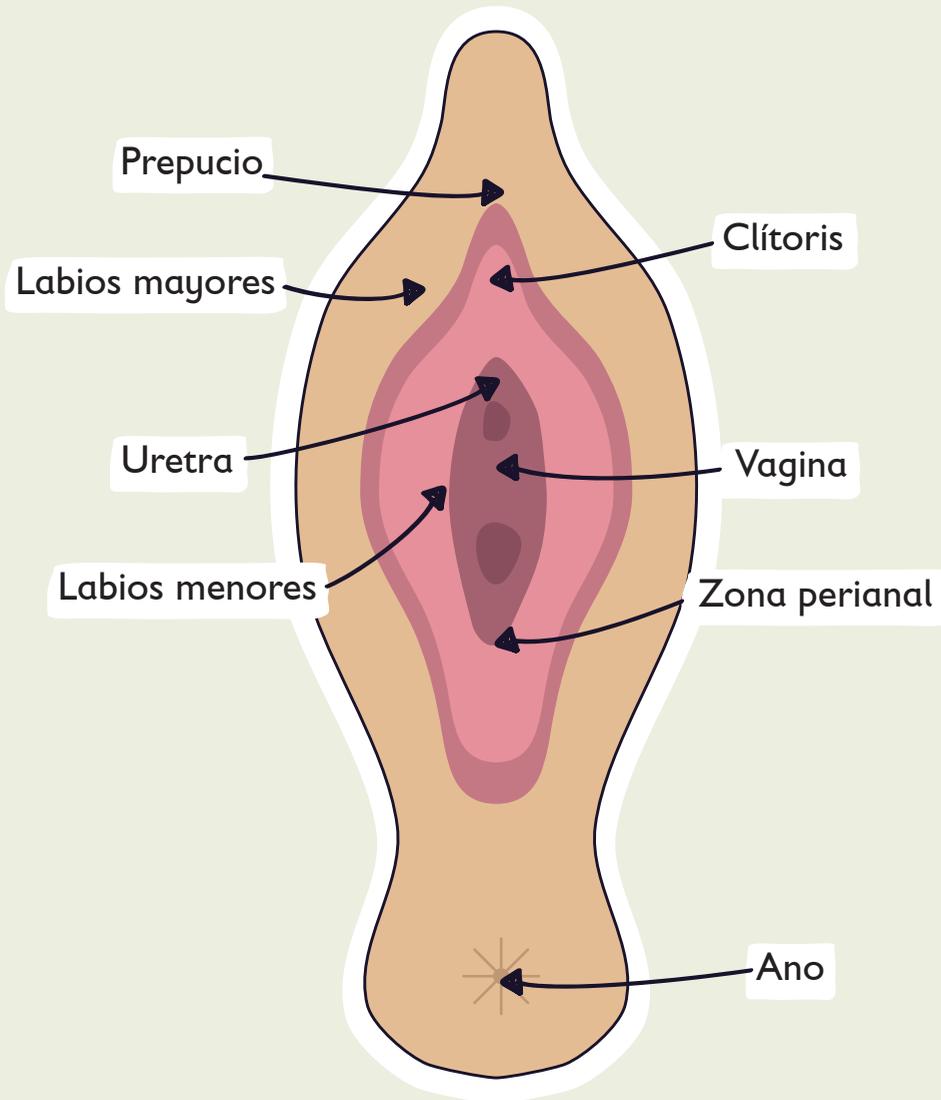
Útero: Si el óvulo que llega al útero es fecundado, se producirá un embarazo

Si el óvulo NO es fecundado, el tejido y la sangre se desprenderán y saldrán a través del cuello uterino y por último por la vagina



# reproductor mujer

## Genitales externos





## ÓRGANOS GENITALES INTERNOS

### 1. Ovarios

Son 2, se encuentran a lado y lado del útero y son los encargados de producir y almacenar unas células que producen las personas con órganos sexuales femeninos, también producen unas sustancias que conocemos como hormonas, las cuales hacen que tengas todos esos cambios en tu cuerpo y emociones. Las hormonas más importantes se llaman: estrógeno y progesterona.

### 2. Óvulo

Es la célula que producen las personas con órganos sexuales femeninos, se producen en los ovarios y al unirse con los espermatozoides que son las células sexuales de los hombres, pueden empezar el proceso de reproducción o de formación de un nuevo ser humano, al que llamaremos feto cuando está en el útero.

### 3. Útero

Órgano encargado de la gestación, lo que significa que su principal función es alimentar y brindar protección al feto o bebé que se está formando cuando una mujer queda en embarazo.

### 4. Endometrio

Es un grupo de células, que se unen para formar un tejido, el cual cubre las paredes internas del útero, en el caso que un óvulo se una con un espermatozoide, el endometrio ayudará a que el óvulo que se fecundó pueda crecer y así formar un nuevo ser humano.

### 5. Trompas de falopio

Son dos canales o puentes, ubicados a lado y lado del útero, que conectan los ovarios, permitiendo que los óvulos puedan viajar al útero.

### 6. Cervix o Cuello uterino

Es el canal entre la vagina y útero.

### 7. Vagina

Conecta el útero con el exterior del cuerpo a través de ella se elimina el moco cervical, la menstruación u otras secreciones, también permite el ingreso del pene y la salida de los bebés cuando nacen.



## ÓRGANOS GENITALES EXTERNOS

### 8. Monte de Venus

Al ver tu vientre, es la parte más baja del mismo, se trata de una prominencia o Monte, y viene de la palabra montaña, como su nombre lo indica, se trata de una zona de tejido graso, que será la que se cubra de vellos en la pubertad.

### 9. Prepucio

Es un pliegue de piel que cubre y protege al clítoris,

### 10. Clitoris

Es un órgano que hace parte de la vulva y es para las mujeres lo que significa el pene para los hombres.

### 11. Labios Mayores

Son dos pliegues de piel y tejido graso que protegen el resto de los órganos genitales externos, y también pueden cubrirse de vellos.

### 12. Uretra

Conducto por el que se expulsa al exterior la orina que se contiene internamente en la vejiga, un órgano perteneciente al sistema urinario de todas las personas.

### 13. Labios Menores

Son dos pliegues de piel y tejido graso situados por dentro de los labios mayores y que también protegen los órganos genitales externos, también se pueden cubrir de vellos.

### 14. Vagina

La vagina al ser un conducto, finaliza en el exterior del cuerpo, pero ella hace parte de los órganos internos como lo vimos en la primera imagen.

### 15. Zona perianal

Es la piel que hay entre la zona anal y los órganos genitales externos



Al entender como es el sistema reproductor de la mujer, podemos entender mejor el proceso de la menstruación:



1

Se presenta cada mes.

2

En la menstruación todos los órganos tienen una función, por ejemplo, el útero, como ya vimos, su principal trabajo es durante el embarazo, y si no hay un proceso de fecundación o de unión entre los óvulos y los espermatozoides, el tejido que cubre al útero llamado, endometrio se va a desprender, dando lugar a la menstruación.

3

Es completamente normal que el sangrado tenga diferentes colores, desde un rojo brillante, rosa claro o incluso marrón o café, puede tener un olor, pero esto es normal y no deben asustarse, por el contrario, son cambios que experimentan las personas con órganos genitales de femeninos.

4

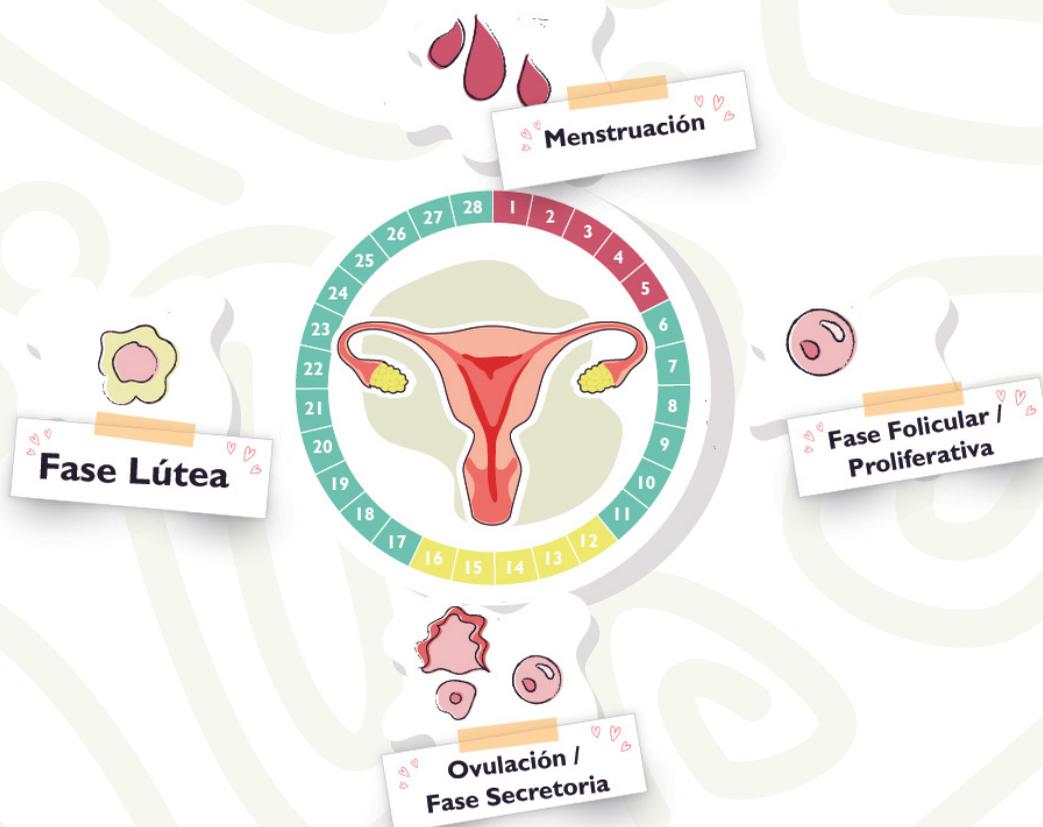
¡Pero tengan muy presente! Si, el color de la sangre es muy oscuro, como vino tinto o negro, y tiene olor fétido, es decir desagradable, debes poner atención, pueden ser signos de una infección en tus órganos genitales internos o externos. ¡Por eso debemos aprender a conocer nuestro cuerpo y en el caso de que haya cosas diferentes pedir ayuda de una persona adulta de confianza para que nos de su consejo!



La menstruación (regla o periodo) dura entre 2 a 7 días y por lo general sucede cada 26 a 32 días, pero esto puede variar a lo largo de la vida, sobre todo en los 2 primeros años. La mayoría de las niñas tienen su primera menstruación o  entre los 10 a 15 años, pero en algunas ocasiones puede llegar a los 9 años o hasta los 16, esto es normal y depende principalmente de que todas las personas menstruantes son diferentes y sus cuerpos se van desarrollando conforme a sus ritmos y tiempos.

Pero, señora Alexandra, yo tengo una pregunta, **usted nos dice que la menstruación es mensual, pero yo he leído en mi investigación que hablan de un ciclo menstrual o periodo menstrual, ¿usted sabe que es eso?**

¡Claro Antonella! Imagínense que es un proceso por pasos o fases, que se repiten de manera ordenada cada mes, por eso se le llama ciclo menstrual y el primer día del sangrado o menstruación se considera el día 1 del ciclo menstrual. Miren la imagen, así puedo explicarles los pasos uno por uno:

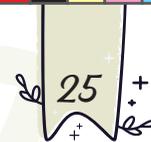




**La primera fase**, que es llamada folicular, inicia con el día 1 de sangrado o menstruación, regla o periodo. Recuerden que depende de la persona menstruante. Puede durar entre 2 a 7 días. Después del sangrado, el útero se va preparando para una posible gestación o embarazo. Toda esta fase incluyendo la menstruación puede durar entre 13 y 14 días.

**La segunda fase** es la de ovulación, momento en que las células sexuales u óvulos se preparan para viajar de los ovarios, a través de las trompas de Falopio para llegar al útero. En esta fase el óvulo puede ser fecundado por una célula sexual masculina llamada espermatozoide. Esto puede pasar entre los días 12 y 16, recuerden que cada persona es diferente, pero normalmente sucede en esos días.

**La tercera fase** también llamada Lútea, ¡Qué nombres tan raros!, dura hasta 14 días. Si un óvulo ha sido fecundado, el útero se prepara para iniciar el proceso de reproducción, o creación de un nuevo ser humano. Si el óvulo no se une a un espermatozoide, el útero se prepara para la menstruación nuevamente.



¡Pero Antonella! Nosotras deberíamos preguntar en el blog si todas las personas que nos leen entienden la palabra menstruación, por ejemplo yo la conocía como periodo y Camilo como regla.

¡Sí, Angie, tienes toda la razón! También con Camilo leímos que en las comunidades indígenas la llaman tiempo de luna, como la comunidad Nasa.

En tu lugar de origen

*¿sabes qué nombre le han dado a la menstruación?*

*¿sabes por qué se llama así?*

Pero siguiendo con esta interesante entrevista, cuéntenos, señora Alexandra, si le estoy entendiendo bien, usted nos dice que existe un sistema reproductor femenino compuesto por órganos genitales internos y externos, los cuales conforman las partes esenciales para el ciclo menstrual y otras funciones como la reproducción.

¡Así es Antonella y Comunidad!

Ya nos explicó qué es la menstruación, pero tenemos una última pregunta **¿podría explicarnos también la reproducción?**

¡Claro que sí Antonella y comunidad!, y para que me entiendan, cuando hablamos de reproducción, se trata de un proceso biológico (del cuerpo) que permite quedar en embarazo. ¿Te acuerdas de la Gatita Milú? Que estuvo embarazada o en estado de gestación y nacieron 5 gatitos más, eso es reproducirse y también pasa con los seres humanos y otras formas de vida, pero ¿Sabes qué?, la profe de Biología es experta en el tema. Si quieres aprender más, le podemos preguntar a ella.





26+

21 de mayo

Voy a verme con Camilo y Angie porque hoy tenemos una entrevista con la profe Juana de biología, ya que la señora Alexandra nos dijo que le preguntáramos más sobre el tema de reproducción. Vamos a pedirle mucha información, ¡tenemos mucho por hacer!

¡Profe Juana! ¡Mil gracias por ayudarnos con nuestro blog! En estos días con Angie y Camilo hemos estado recopilando información sobre la menstruación, pero la señora Alexandra **nos nombró la reproducción, y los tres tenemos muchas preguntas al respecto.**

¡Claro que sí, Antonella!, con mucho gusto podemos abordar el tema, la reproducción es el proceso biológico (del cuerpo) que permite crear un nuevo ser humano, y que involucra a personas de diferentes sexos, es

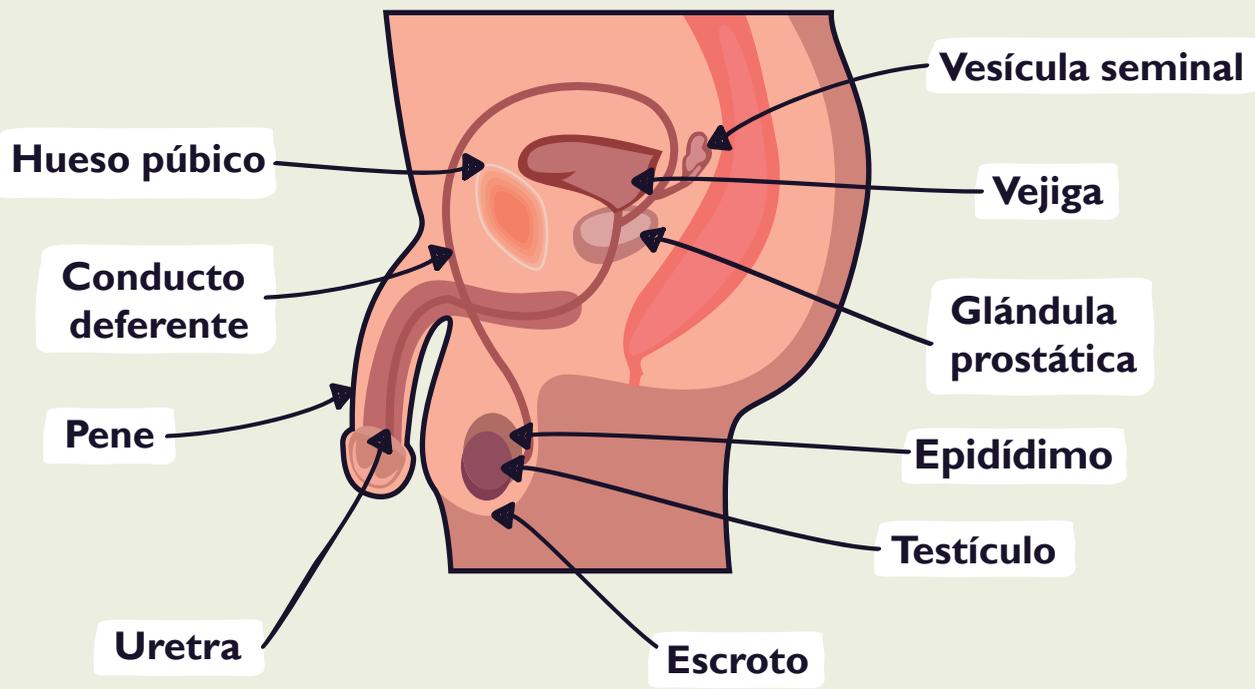


decir, una persona con órganos genitales de mujer y una persona con órganos genitales de hombre. Para que puedan entender mejor, y ya que me contaron que la señora Alexandra les explicó los órganos reproductores de las mujeres, ahora vamos a ver los órganos genitales de los hombres.



# Sistema reproductor de los hombres

## Los genitales internos y externos





## ÓRGANOS GENITALES INTERNOS

### 1. Testículos

Son 2, se encuentran en el escroto y son los encargados de producir y almacenar las células sexuales masculinas o espermatozoides, así como unas sustancias que conocemos como hormonas, las cuales hacen que los niños y adolescentes también experimenten esos cambios en su cuerpo y emociones que ya han ido aprendiendo. La hormona más importante se llama: testosterona. Como ven, los testículos tienen la misma función que los ovarios en las mujeres.

### 2. Epidídimo

Son el conjunto de muchos tubos donde los espermatozoides crecen y se desarrollan para que sean útiles para el proceso de reproducción. El epidídimo conecta los testículos con el resto del sistema.

### 3. Conductos deferentes

Son dos tubos o canales que transportan los espermatozoides desde el epidídimo hacia la próstata.

### 4. Vesícula seminal

Son dos órganos situados entre la vejiga y el recto, que producen el líquido seminal, una sustancia que contiene todos los nutrientes que requieren los espermatozoides o células sexuales del hombre para sobrevivir, además le sirve como medio de transporte a los espermatozoides.

### 5. Próstata

Es un órgano que produce el semen o líquido que contiene espermatozoides o las células sexuales de los hombres.

### 6. Uretra

Es un órgano que hace parte del sistema reproductor de los hombres pero también del urinario, es decir por donde sale la orina al exterior del cuerpo. La uretra atraviesa el pene y así se puede expulsar líquidos por ella al exterior, por ejemplo la orina o el semen que contiene los espermatozoides, el proceso de expulsión del semen se llama eyaculación, y puede suceder cuando los hombres tienen relaciones sexuales. La uretra tiene una parte interna y otra externa al salir a través del pene.

## ÓRGANOS GENITALES EXTERNOS

### 1. Pene

Es un órgano que al igual que la uretra hace parte del sistema urinario y el reproductor, sus funciones principales se relacionan con las relaciones sexuales y la expulsión de orina o micción. Está formado por 3 capas de tejido que son como una esponja, las cuales se llenan de sangre durante la actividad sexual cuando el hombre siente una emoción placentera o excitación sexual. Esto hace que se endurezca y se levante, lo que se conoce como "tener una erección".

### 2. Escroto

Es un saco de piel gruesa que rodea y protege los testículos.



¡Pero profe! **¿Y qué tiene que ver todo esto con la reproducción?**

¡Camilo!, lo tiene que ver todo, incluso con la menstruación.

Imagínate que, así como en el caso de la gatica Milú, las personas tenemos la capacidad de crear nuevos seres humanos porque tenemos órganos reproductores.

Imagínate que una mujer tiene relaciones sexuales con un hombre, ¿saben que es una relación o tener actividad sexual? Yo he escuchado cosas profe, pero creo que Camilo y Antonella no mucho.

Pues, la actividad sexual o relaciones se pueden definir como el contacto físico consensuado entre personas, que buscan dar y/o recibir placer sexual, pero también tiene un objetivo de reproducción o para crear nuevos seres humanos. ¡Y recuerden! Es importante saber sobre la reproducción y la menstruación por lo siguiente:

1

La menstruación al ser un proceso que hace parte del crecimiento y desarrollo de las mujeres también es un aviso de nuestro cuerpo, ¿pero que nos avisa?, nos avisa que las niñas, adolescentes o mujeres podemos crear nuevos seres humanos, es decir, reproducirnos. Por eso es tan importante conocer nuestro cuerpo y entender estos

cambios, pero ¿Por qué?, ¡porque como Milú podemos quedar en embarazo y tener un bebé en una etapa de la vida donde deberíamos estar jugando, aprendiendo, estudiando, y compartiendo con nuestra familia y amigos!.

2

También es muy importante entender que las relaciones o actividad sexual deben ser un acto voluntario, jamás nos deben forzar.

3

Y en el caso que tengamos actividad o relaciones sexuales, debemos pedir apoyo de un adulto de confianza, que nos ayude a consultar con un profesional de salud, un método de anticoncepción o método para prevenir el embarazo. Además, es muy importante siempre usar preservativos o condones, que son unas bolsas de látex que deben utilizar los hombres — también los pueden y deben usar las mujeres en todas sus relaciones sexuales, — y ¿Por qué Profe?, pues porque así evitamos los embarazos no deseados o tempranos, pero también evitamos contagiarnos de enfermedades que se transmiten sexualmente. ¡Ah, pero lo más importante! La actividad sexual es voluntaria y es responsabilidad de todas las personas que la practican.





30+

10 de junio



Volvió a venir la menstruación, pero esta vez, ya tenía mis toallas higiénicas en la maleta, no estaba muy segura del día exacto en que llegaría pero era mejor estar lista, y sí, ¡Hice una buena preparación! ¿No te conté?

Cuando la mamá de Angie nos ayudó con la entrevista nos regaló a las dos una cartuchera muy linda de colores, nos dijo que era para que siempre estuviéramos listas, porque el periodo estaría llegando cada mes. Entonces siempre la cargo conmigo y en ella llevo: unas toallas higiénicas, pañitos, jabón de manos, alcohol o spray con jabón líquido para limpiar la tasa. Como ves, este mes la menstruación no me tomó por sorpresa.

Además, la mamá de Angie nos dijo que siempre debemos lavarnos las manos, antes y después de hacer el cambio de la toalla o cualquier otro suministro que usemos para recolectar la sangre, pero también muy importante y ¡NO! lo sabía, siempre debemos cambiarnos la toalla, el tampón o lo que usemos porque podemos enfermarnos, se pueden producir infecciones en nuestros órganos genitales externos e internos.

¡Otra recomendación que nos dio!, es que debemos limpiar la tasa para sentarnos bien y así evitar que nos enfermemos, porque nos puede quedar orina dentro nuestro sistema urinario y este también se puede infectar.



Una seguidora del blog hizo esta pregunta: ¿únicamente puedo usar toallas higienicas en los días de mi periodo?

Con ayuda de la enfermera de mi colegio creamos el siguiente contenido:

Gracias por participar activamente en nuestro Blog, queremos contarte que existen varios productos que puedes usar para los días de la menstruación. Además de esto, también existen los suministros menstruales para garantizar que puedas asearte, y desechar o limpiar correctamente lo que usas para recoger la sangre durante tu periodo. Por ejemplo: agua, jabón, bolsa de basura, pañitos húmedos y otros.

La menstruación es un gran cambio en la vida de niñas y mujeres adolescentes, a partir del cual se deben tomar en serio ciertos aspectos, tales como mantenerte limpia y usar materiales adecuados y cómodos para recolectar o absorber la sangre. De no hacerlo podrías presentar infecciones que pueden



afectar tu salud. Acá te voy a contar de algunos de ellos. Te estarás preguntando ¿Cuál es el mejor producto para mí?

Bueno, solo tú puedes decidir sobre tu cuerpo, esta elección será una decisión que deberás tomar basada en lo que te haga sentir más cómoda, segura y además no te genere molestia. Te vamos a contar algunas características de cada producto para que sea más fácil tomar una decisión.



# Toallas higiénicas desechables

Está elaborada con materiales como algodón, plástico y gel absorbente, se puede utilizar solo una vez y luego debe ser desechada a la basura ¡Nunca a la taza del baño! Una vez la estás usando requiere que la cambies cada 4 o 6 horas como máximo. ¿Por qué? De esa manera evitarás que haya mal olor, infecciones o sensación de incomodidad. Este producto tiene variedad de tamaños y materiales, pero siempre incluyen una parte que es adhesiva para que se pegue a la tela de la ropa interior, de esa manera aseguras que se mantenga donde la pegaste.



Para su correcto uso, te sugerimos que sigas estos sencillos pasos:

- 1 Lava muy bien tus manos.
- 2 Retira la toalla higiénica de la envoltura y ubica la parte adhesiva o con pegante con tu ropa interior, asegurando que no te quede ni muy adelante ni muy atrás.
- 3 En caso de que tu toalla higiénica tenga dos pestañas, una a cada lado, úsalas para sujetarlas a tu ropa interior; si no las tiene no te preocupes.
- 4 Pasadas 4 horas o como máximo 6 para cambiarla sigue estos mismos pasos.
- 5 Para tirarla a la basura puedes enrollarla dejando el lado con pegante hacia afuera de tal manera que quede cerrada, así hay menos posibilidades de que se abra o quede expuesta.

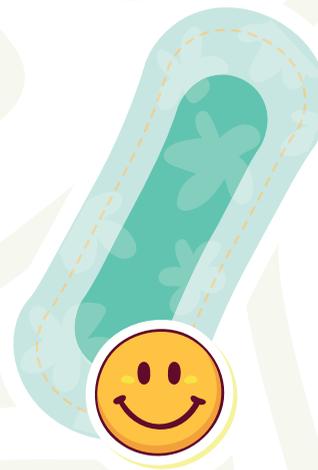
**Puntos a favor y en contra:**

- Es fácil de conseguir en tiendas o droguerías, sin embargo, tienen un valor que puede variar según la marca, regularmente el costo es bajo.
- Si la usas de manera correcta no tendrás manchas en tu ropa, pero sino puede moverse y dejar que la sangre manche tu ropa.
- Debes tener en cuenta que el material podría generar irritación. Además de eso si la higiene no es buena puede generar infecciones.



# Toallas higiénicas re-utilizables

Están hechas de telas y capas que absorben la sangre producto de la menstruación. Es posible usarlas, lavarlas con agua y jabón, dejarlas secar y volverlas a usar, hasta por tres años. Para ponértela y mantenerla fija en tu ropa interior, estas tienen unos broches que te van a permitir ajustarla. Pasadas 4 horas o como máximo 6 será importante que la cambies.



**Para su correcto uso, te sugerimos que sigas estos sencillos pasos:**

- 1 Lava muy bien tus manos.
- 2 Retira la toalla higiénica de la envoltura y ubica la parte adhesiva o con pegante con tu ropa interior, asegurando que no te quede ni muy adelante ni muy atrás.
- 3 En caso de que tu toalla higiénica tenga dos pestañas, una a cada lado, úsalas para sujetarlas a tu ropa interior, si no las tiene no te preocupes.
- 4 Pasadas 4 horas o como máximo 6 para cambiarla sigue estos mismos pasos.
- 5 Para tirarla a la basura puedes enrollarla dejando el lado con pegante hacia afuera de tal manera que quede cerrada, así hay menos posibilidades de que se abra o quede expuesta.

**Puntos a favor y en contra:**

- Ayudan al cuidado del medio ambiente, sin embargo no se consiguen tan fácilmente y su precio puede llegar a ser elevado.
- Puedes lavar y volver a usar, pero siempre asegurando que queden bien lavadas de preferencia con un jabón neutro (sin olor) y estén completamente secas antes de volver a usar, de lo contrario puede causar mal olor e incluso infecciones.



# Tampones

Está elaborado de algodón, tiene un diseño para ser insertado manualmente en la vagina y de esa manera absorber el flujo menstrual, existen variedad de tamaños, debes asegurarte de usar el más adecuado para ti.

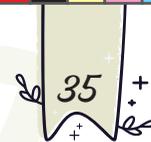


**Para su correcto uso, te sugerimos que sigas estos sencillos pasos:**

- 1 Lava muy bien tus manos.
- 2 Ponte en una posición cómoda, puede ser sentada, agachada o de pie.
- 3 Introduce en tu vagina la punta redondeada del tampón y empujla hacia adentro.
- 4 Asegúrate de dejarlo al fondo, de tal manera que no te cause molestia ni dolor.
- 5 El cordón que tiene al extremo debe quedar afuera, para halar cuando lo vayas a retirar.
- 6 Deséchalo en la basura, ¡Nunca en el inodoro!
- 7 Pasadas 4 horas o como máximo 6 para cambiarlo sigue estos mismos pasos.
- 8 Nuevamente lava muy bien tus manos.

**Puntos a favor y en contra:**

- Hay menos riesgos de tener manchas en la ropa, suelen ser un método de recolección más discreto, sin embargo si no te aseguras de cambiarlo cada 4 o 6 horas como máximo, pueden aparecer infecciones.
- Puedes usarlo para nadar, sin embargo es un producto que al ser de absorción puede llegar a generar resequedad.
- Suele ser muy cómodo, tanto como para llegar a olvidar que lo llevas, lo cual no es muy recomendable.



# Copa Menstrual

Está hecha de silicona médica hipoalergénica o plástico quirúrgico, está diseñada para ser insertada en la vagina y recolectar todo el fluido menstrual, existen de varios tamaños y colores, es re utilizable, amigable con el medio ambiente y puedes tenerla hasta por 10 años. Debes lavar con agua limpia y esterilizar con agua caliente para una adecuada limpieza.



**Para su correcto uso, te sugerimos que sigas estos sencillos pasos:**

- 1 Lava muy bien tus manos.
- 2 Ponte en una posición cómoda, puede ser sentada, agachada o de pie.
- 3 Dobra la copa e introdúcela en tu vagina. Cuando esté dentro, ella recuperará su forma original.
- 4 Para extraerla debes halar la copa desde el tallito hacia afuera.
- 5 Pasadas 8 horas o como máximo 12 debes extraerla para vaciar, lavar con agua limpia y nuevamente colocar.
- 6 Nuevamente lava muy bien tus manos.

**Puntos a favor y en contra:**

- Es ecológica y cómoda, sin embargo las primeras veces puede ser difícil de poner y retirar.
- Al principio puede parecer costosa, pero la inversión suele valer la pena si la usas por al menos 10 años.
- Se debe tener en cuenta que para poder usarla y reutilizarla siempre debes hacerlo en un ambiente limpio, con acceso a agua limpia y jabón y se requiere un recipiente o utensilio de cocina que se utilice únicamente para limpiar a profundidad la copa (esterilización).



- Para su limpieza requieres introducirla en el recipiente o utensilio de cocina, poner a hervir agua e introducir la copa por 3 minutos. Por lo que requieres tiempo, un espacio limpio y compañía en el proceso. Este procedimiento solo se hace 1 vez en el ciclo, puede ser antes de que llegue la menstruación o después para que no lo olvides.
- Si olvidas el proceso de limpieza que requiere la copa en cada ciclo, corres el riesgo de tener alguna infección en tus órganos genitales como la vagina, y !NO queremos que te pase eso!



**Es la hora  
de informarnos**



Con toda esta información vas a poder explorar con mayor tranquilidad y comodidad estos productos y así vas a poder elegir el que más te guste y se acomode a tus necesidades para que cuando llegue la menstruación puedas recibirla con seguridad y confianza.

¡En caso de que requieras más información o ayuda para conocer más acerca de estos productos, puedes consultar con una persona adulta de tu confianza o con el personal de salud que tengas más cercano!

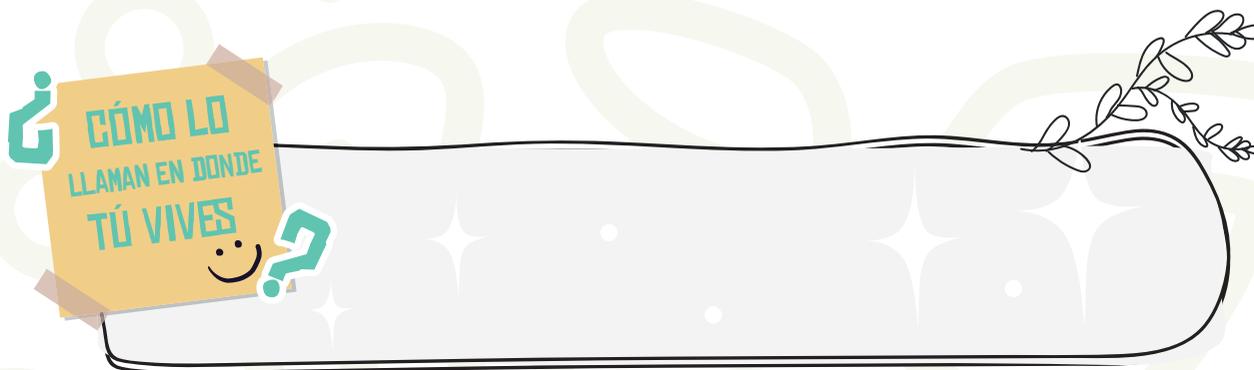
¡Gracias por acompañarnos! Recuerda que, como Antonella, tú eres la protagonista de este proceso.



Las personas en el Blog escriben muchas cosas importantes. Hoy Lili nos escribió: “Antonella, me encanta el contenido sobre la menstruación, pero tengo una pregunta: ¿qué hago cuando tengo esos cólicos y molestias que llegan con mi menstruación?, ¿hay alguna manera de que no pase?”

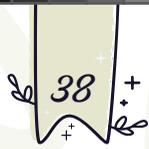
Mi tía también me ayuda mucho a buscar información confiable para hacer las entradas en mi blog y para responder a las preguntas que ustedes me hacen, es muy importante que tratemos de asegurarnos que la cosas que creemos sobre la menstruación no son mitos ni tabúes que no están acordes con la realidad. Investigando con ella encontramos algunas cosas que podemos hacer cuando tenemos cólicos y molestias. Esto fue lo que le respondimos a Lili:

Días previos a la menstruación podemos sentir molestias y cambios en nuestro cuerpo, durante la menstruación puedes tener dolor en la parte baja de tu vientre que varía según cada persona menstruante, y en algunos lugares les llamamos cólicos,



Si el dolor para ti en algunas de tus menstruaciones es mucho mayor, y sientes que no te permite tener tu vida normal, es tiempo de pedir ayuda a una persona adulta para que te lleven con un/a profesional de salud, quien podrá decirte si tienes alguna condición especial y cómo tratarla. Frente a las molestias o cólicos, te sugerimos:





### A

Conoce tu cuerpo. Para conocerte mejor, lleva un diario donde anotes tus síntomas, estados de ánimo, días del ciclo y las cosas que haces para aliviarlos, así sabrás qué te puede ayudar a mejorar el dolor o las molestias del cuerpo.

### B

Haz ejercicio. Durante la menstruación, puedes hacer todo lo que haces normalmente: bailar, correr, saltar, jugar fútbol. El ejercicio es una parte necesaria de una vida saludable, y es una de las mejores medidas para reducir los cólicos y la inflamación.

### C

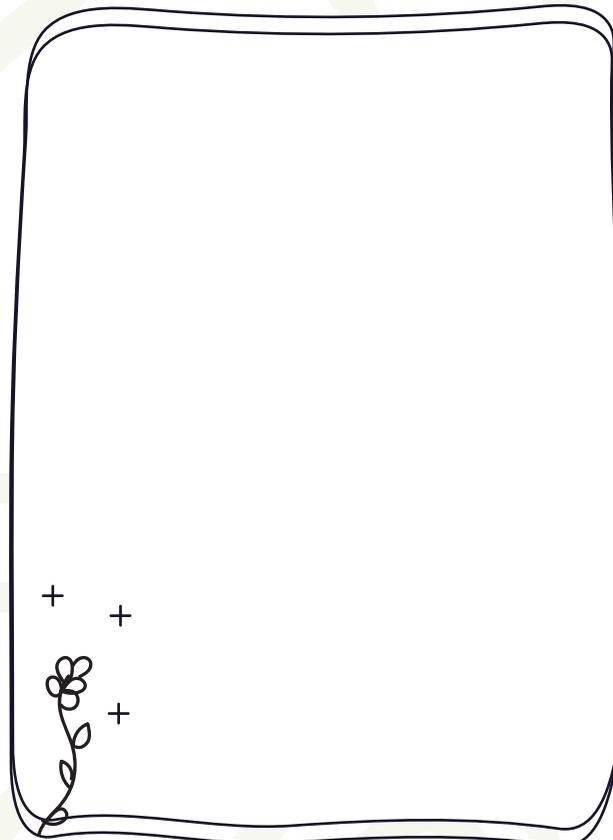
No culpes a las hormonas del mal humor. No somos sólo hormonas, hombres y mujeres pasamos por diferentes emociones continuamente. A veces, la menstruación se usa para hacer sentir mal a las personas que menstruan, por lo que es importante que observes qué está pasando y no permitir que por pensamientos negativos hacia otras personas o hacia nosotras mismas, invalidemos nuestros sentimientos y opiniones.

### D

Sin embargo, me surgió la duda: ¿existen otras formas de reducir algunas de estas molestias? Entonces, pregunté en el blog.

*Y tú qué haces para reducir las molestias que algunas veces acompañan la menstruación?*

Pide consejos o ayuda a personas de confianza y cuéntanos.



¡Creo que van a llegar muchas ideas!





Me gusta mucho escribir, siento que mis tías me hicieron el mejor regalo. ¡Tal vez me convierta en periodista!

Hoy en el Blog, una persona preguntó: ¿Si ya estoy menstruando puedo quedar embarazada? ... lo consultamos con la enfermera del cole.. porque yo no tenía ni idea!. Aquí les comparto lo que nos contó, que es muy importante para todas las personas:

Antonella y comunidad es muy importante que sepan que las relaciones sexuales son una decisión, esto no deberá ser una actividad forzada. Es decir, que nadie tiene derecho a tocar tu cuerpo o tener relaciones sexuales contigo sin tu consentimiento, también es importante que sepan que en Colombia la violencia sexual se considera un delito, este también ocurre cuando una persona tiene relaciones sexuales con otra persona que es menor de 14 años.

Ahora, teniendo en cuenta esto y respondiendo a la pregunta, una persona puede quedar en embarazo y tener este proceso de reproducción

del que se ha hablado antes, siempre que tenga relaciones sexuales. Eso significa que la respuesta es ¡SI!. Una mujer puede quedar en embarazo incluso antes de que venga su primera menstruación, esto sucede porque sus órganos reproductivos y hormonas están en proceso de desarrollo y crecimiento, por lo que estaría lista para un embarazo. Pero también recuerden, pueden quedar en embarazo si se tienen relaciones sexuales sin protección en cualquier momento del ciclo menstrual.

Por lo que será muy importante que cuando cada persona tome la decisión de tener relaciones sexuales pueda protegerse. ¿Cómo hacerlo? Es muy sencillo, usando métodos de anticoncepción, para eso deberás solicitar una cita en tu servicio médico porque allí podrás recibir atención, valoración y explicación del mejor método para tu cuerpo ¡Recuerda, es tu derecho decidir!

Adicional a esto, también será muy adecuado que tengan en cuenta que se recomienda durante las relaciones sexuales el uso de preservativos:





Es una envoltura hecha de latex que puede ponerse en el pene o la vagina, para evitar embarazos no deseados o el contagio de enfermedades que se transmiten durante las relaciones sexuales.

**Recuerda: ¡NUNCA! NINGUNA PERSONA PUEDE FORZARTE A TENER RELACIONES SEXUALES NI A TOCAR O BESAR TU CUERPO SI TÚ NO DESEAS QUE LO HAGA.**

si esto te ha ocurrido alguna vez, o está pasando ahora mismo, sin importar quien sea esa persona, cuéntale a alguien a quien le tengas

confianza, para que pueda ayudarte y evitar que esto vuelva a suceder o siga sucediendo.

Amigos y amigas de la comunidad, siempre es un gusto brindarles información. Antonella, Camilo, Angie y yo. Estaremos aquí para ayudarles con sus preguntas. No duden en escribirnos.

Mientras veía la respuesta de la enfermera, solo pensaba: Es muy inteligente, ¿Qué tal si mejor estudio para ser como ella, la mejor enfermera?



¿Te acuerdas que Nancy hace unos días nos ayudó con unas preguntas del blog? Resulta que es un tema que interesó mucho a las personas de la comunidad, y nos han escrito varias preguntas, por ejemplo ¿Qué es la violencia sexual? ¿Cómo puedo identificar si estoy siendo víctima de violencia sexual? ¿Qué puedo hacer si estoy siendo o alguien que conozco está siendo víctima?

Creo que Nancy ya sabía que la iba a buscar, cuando llegué a la enfermería a saludarla. me dijo: Hola Antonella, tengo algunas ideas para responderles a las personas en el blog. Solo pude responder: “Nancy eres la mejor”.

Nancy empezó diciendo: Querida comunidad, como siempre es un gusto poder ayudar con todas esas dudas que surgen y nos alegra y entusiasma muchísimo todo su interés. Ahora, quiero que profundicemos un poco en el último tema que habíamos mencionado, La Violencia sexual.



La violencia sexual es cuando una persona obliga a otra a sostener contacto u otras interacciones de tipo sexual, haciendo uso de la fuerza o de otros mecanismos que limiten la voluntad de la persona, por ejemplo: chantaje o manipulación. Ahora, es necesario aclarar que la violencia sexual no solo se limita a la violación, existen otras formas de violencia.

Hay situaciones de violencia sexual que **NO** implican un contacto físico, por ejemplo, otra persona sin tu consentimiento:

- Te hace comentarios sexuales.
- Te espía mientras te cambias de ropa o te bañas.
- Te muestra imágenes o videos con contenido pornográfico o sexual.
- Te muestra sus genitales (pene, vagina).
- Se masturba en frente de ti.
- Te presiona o fuerza para que te desnudes y/o te toques mientras te observa.

Hay otras situaciones de violencia sexual que **SI** implican un contacto físico, por ejemplo: otra persona sin tu consentimiento:

- Te acaricia, manosea, da besos.
- Toca tu cuerpo, especialmente tus genitales (pene, vagina, pecho o nalgas).
- Te obliga o chantajea para que le toques su cuerpo y genitales.
- Frota su cuerpo con el tuyo.

Quiero que tengamos en cuenta que no solo cuando hay una relación sexual no consentida hablamos de violencia sexual, esa es apenas una de sus formas. También hablamos de violencia sexual cuando nos hacen comentarios o insinuaciones sexuales que no deseamos. Por ejemplo: si una persona de cualquier edad va por la calle, y de pronto una persona desconocida le hace comentarios acerca de su cuerpo o ropa, eso también es violencia sexual. ¿Por qué es violencia sexual? Es muy sencillo, son actos



42 +

que no ha aprobado ni solicitado la persona, pero además tienen contenido sexualizado de su cuerpo o su manera de vestir y este tipo de comentarios le generan a las personas malestar, inseguridad, temor, incomodidad e incluso angustia.



Bueno, esto también hace parte de la violencia sexual a la que puede estar expuesta cualquier persona, entonces, para que sea más claro, les voy a dar un ejemplo: Resulta que Anna de 13 años fue a la tienda de don Pacho, un señor que se caracteriza por su cordialidad y buen servicio, Anna le solicitó todo lo que su papá le había indicado, al momento de preguntar “¿Cuánto le debo Don Pancho?” El señor muy le dijo: Anna, te puedes llevar todo sin pagarme dinero, lo único que te pido es que me dejes ver por debajo de tu falda. Ustedes ¿qué opinan?



Si tu respuesta es sí, es correcto. Esta situación también es violencia sexual y para poder tenerlo muy claro, es necesario tener en cuenta varias cosas: Anna apenas tiene 13 años, Don Pacho le está ofreciendo beneficios para ver sus partes íntimas, esta situación le generó mucho malestar e incomodidad a Anna.

Como pueden ver, en las situaciones que hemos comentado la violencia sexual puede ser ejercida por personas que no conocemos pero también por personas cercanas e incluso que queremos, por eso es muy importante que tengas en cuenta las siguientes recomendaciones para ti o para cualquier persona que comparta contigo que ha vivido una situación de violencia sexual.





1

Escúchala y créele lo que te está contando: no es fácil en muchos casos hablar de estas situaciones, porque a veces las personas que nos lastiman o hieren hacen parte incluso de nuestra familia.

2

Sugierele: Si ha habido contacto físico o penetración, **ES UNA URGENCIA MÉDICA**. Lo ideal es que pueda recibir atención médica lo más pronto posible y aunque sea un poco difícil, no se bañe para acudir a este servicio. Agradece por su confianza, y déjale saber que aunque no haya habido contacto físico puede recibir servicios de salud integral, es decir ser valorada por profesionales de medicina y psicología, que le ayudarán a evitar enfermedades, embarazos no deseados o molestias físicas e incluso emocionales.

3

Cuéntale que también puede poner en conocimiento a nivel jurídico, recordándole que en nuestro país la violencia sexual es un delito y que poner un alto a la situación ayudará a evitar que se repita con cualquier persona.

4

Infórmale que, ante estas situaciones de violencia sexual, tiene derecho a ser atendida y protegida por parte de cualquiera de las instituciones que se relacionan en el punto 6.

5

Recuérdale que en nuestro país la violencia sexual es un delito y tiene derecho a vivir una vida libre de cualquier tipo de violencia.

6

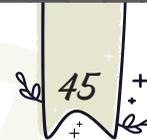
Déjale saber que las instituciones que deben acompañarle con respeto, dignidad, confidencialidad y priorizando su autonomía y decisiones son:

- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF
- Hospitales.
- Fiscalía
- Colegio
- Policía.
- Comisaría de Familia.
- Inspección de Policía.
- Defensoría del Pueblo.
- Personería Municipal.



Nancy finalizó diciendo: querida comunidad, espero que ya que tenemos toda esta información podamos actuar cuando tengamos conocimiento de violencia sexual que se presente con nuestros amigos, familiares o conocidos.





Camilo me contó que pudo investigar que el género es una construcción de nuestra sociedad que asigna roles a las personas en función de su sexo: femenino o masculino. Él me explicaba que aunque las personas nacemos hombres o mujeres, podemos identificarnos con cosas que nos gusten así no se relacionen con el género.

Me sentí muy confundida y le dije que me explicara más despacio por que no le entendía muy bien. Entonces me dijo: Antonella, ¿a ti te gusta el fútbol, verdad? Le dije **OBVIO**, me encanta.

Me dijo: En nuestra sociedad, lo normal es que a las mujeres no les guste, sino que el fútbol sea cosa de hombres. En la actualidad tanto a hombres como a mujeres nos gustan cosas independientemente al género y al sexo con el que hayamos nacido, por ejemplo yo amo hacer postres.

Te lo explico mejor, el género es una construcción de la sociedad que dice que los hombres se sienten más identificados con lo masculino

y las mujeres con lo femenino, por ejemplo, que a los hombres nos gusta el fútbol, los carros, el color azul y así sucesivamente, sin embargo a cada persona le puede gustar algo diferente y atribuido a cualquier género, por ejemplo mi color favorito puede ser el fucsia, puedo hacer postres y jugar voleibol. ¿Me entendiste mejor?

Le dije sí, ya comprendo. Pero entonces: ¿puedo ser mujer, menstruar todos los meses e identificarme con cosas masculinas?

Exacto, creo que ya me entendiste. Por eso es que en la actualidad hablamos de personas menstruantes. Porque las personas que menstruan, es decir con órganos de mujer, no necesariamente se identifican con lo femenino.

Guau... oye, eso es demasiado interesante. Gracias por explicarme Camilo. Será un tema para la comunidad, estoy segura.



Lo conté a Angie lo que me explicó Camilo acerca del género, quedó tan maravillada como yo.

Entonces decidimos explicarlo en nuestro blog, pero de una forma muy didáctica. ¡Mira!

Querida comunidad, a continuación vamos a presentarles una lista

de actividades, para que puedan ubicarlas en el género al que ustedes consideran que pertenecen.

Recuerden: El género es diferente del sexo (Hombre - Mujer) y está relacionado con lo que la sociedad ha construido y se nos ha enseñado que se ajusta a lo femenino y a lo masculino.



Tomar decisiones

Escuchar a los demás

Cuidar de otras personas

Practicar deportes

Ejercer rol de liderazgo

Limpiar

Ejercer autoridad

Proteger a las demás personas

Tomar riesgos

Ser una persona aventurera

Ser una persona obediente





Toma el color que prefieras y une la actividad con el género al que crees que corresponde, es decir si es una actividad propia de lo femenino o de lo masculino.

¿CÓMO TE FUE?

¿FUE FÁCIL UNIR LA ACTIVIDAD CON UN GÉNERO U OTRO?

Si te pasó que uniste una actividad a ambos géneros o no sabías con cuál enlazarla ¡Está bien! No te preocupes. A Angie y a mí nos pasó lo mismo. Eso nos confirmó lo que nos explicaba Camilo hace unos días, y tiene que ver con los estereotipos que son esas ideas generales de como debería ser una persona, en este caso por ser hombre o mujer, sin embargo, es muy importante que todas las personas sepamos que sin importar si somos hombres o mujeres podemos identificarnos con lo que más nos guste, como un color, una actividad, una profesión, un hobby y hasta nuestra forma de vestir.





En pocos días llega mi tercera menstruación, siento que mi cuerpo se ha ido adaptando, y la adolescencia es increíble, ¡definitivamente hay muchos mitos sobre esta etapa!, ahora soy más amiga de muchas personas, he descubierto que tengo muchos talentos, entiendo un poquito mejor mi cuerpo y mis emociones. Además, siento que me conozco y me quiero más. ¡Hoy estoy muy contenta!

Después de estos meses de investigación intensiva, puedo decir que muy contrario a lo que pensábamos al principio. La menstruación no debe dar pena, no es solo un tema o asunto de las mujeres o de las personas adultas, no es algo para esconder y mucho menos sinónimo de suciedad. Es un

asunto natural demasiado atrayente y que abre la puerta a muchos muchos temas que nos interesan a todas las personas, por ejemplo: el género, las violencias de género, la reproducción y un sin fin más. Gracias por su participación, esto ha fortalecido mucho nuestra comunidad, ¡seguiremos dando respuesta a todas las preguntas que tengan!

Recuerda siempre: Tu sangre menstrual no es sucia, es sangre de vida. Tu sangre menstrual te conecta contigo y con la naturaleza. La menstruación no debe ser dolorosa, es un proceso que te indica crecimiento y que tu cuerpo se está desarrollando y preparándose para otras etapas de la vida.





50+





51 +





































































































Antonella



ISBN: 978-958-53078-8-9



9 789585 307889

