

# Mi primera menstruación



iniciativa  
ella puede





Hablemos  
claro: tener  
tu período  
menstrual  
no debe  
avergonzarte.

Es una parte completamente  
natural de la vida.

El ciclo promedio dura entre 28 y 30 días, pero puede ser de 21 a 35 días. En cada ciclo, tendrás tu período menstrual unos pocos días, pero su duración varía según la persona. Todos los períodos son diferentes, y eso está **bien**.

Tener tu período menstrual es señal de que tu sistema reproductivo funciona correctamente.



# Señales de la primera menstruación

Hay algunas señales que indican que pronto tendrás tu primera menstruación.

**Crecimiento de vello en el área púbica y en las axilas.**

**Flujo vaginal blanco**  
(es una mucosidad blancuzca que sale de la vagina. No te preocupes si lo ves en tu ropa interior).

**Sensación de inflamación y dolor en el área del estómago o la parte inferior de la espalda. Estos son los denominados «cólicos menstruales».**

**Cambios emocionales, que incluyen desde irritabilidad hasta tristeza.**



## Guía de un ciclo menstrual típico de 28 días:



Tu ciclo menstrual comienza cuando te viene el período.



Uno de tus ovarios libera un óvulo y el recubrimiento interno del útero comienza a crecer.



Si el óvulo no está fertilizado, el tejido que recubre el interior del útero seguirá aumentando hasta que se produzca una caída repentina en los niveles hormonales. Entonces, el tejido se desprenderá y comenzará un nuevo período menstrual.

## Síntomas Del Ciclo Menstrual

Unos días antes de que comience tu período, es probable que sientas dolor o mayor sensibilidad en los senos o el abdomen. Es posible que tengas acné, sientas cansancio o tengas ganas de ir al baño con mayor frecuencia. Todo esto está relacionado con tu ciclo menstrual. Sin embargo, también es posible que te sientas igual que siempre.

Quizás no suene glamoroso o divertido, pero tener períodos menstruales significa que puedes crear **vida**.



# Diccionario

**Menstruación:** También se le dice «período menstrual». Sangrado vaginal que se produce como parte del ciclo mensual.

**Ciclo Menstrual:** Cambio natural y regular en el sistema reproductivo femenino que hace posible el embarazo.

**Útero:** También se le dice «vientre». Es donde un óvulo fecundado se convertirá en feto.

**Ovario:** Una de las dos glándulas femeninas en las que se forman los óvulos. Los ovarios liberan óvulos y estos se desplazan a través de las trompas de Falopio hacia el útero.

**Óvulo:** Los óvulos son las células reproductivas femeninas. Si un espermatozoide (célula reproductiva masculina) fecunda un óvulo, este se convierte, eventualmente, en un feto. Todos los meses se libera un óvulo durante el ciclo menstrual. La fecundación suele ocurrir solo cuando se tienen relaciones sexuales sin protección.





# Pubertad

Entre los 10 y 14 años comenzarás a notar cambios en tu cuerpo. O, tal vez, solo te sientas diferente. Eso es la pubertad. Todos pasamos por esta etapa. Hay muchos signos diferentes que pueden sugerir que estás en la pubertad. Algunos de los cambios en tu cuerpo serán más emocionantes que otros, pero todos forman parte del proceso de convertirse en adulto.

## Signos De La Pubertad En Las Chicas:

Cambios emocionales

(p. ej., soledad, enamoramiento, deseo de independencia, inhibición).

Acné.

Las caderas se ensanchan y se acentúan las curvas del cuerpo.

Crecimiento de vello en la zona púbica y en las axilas.

El sudor y el olor corporal se vuelven más notorios.

Mayor sensación de cansancio.

Aumento de peso y altura.

Crecimiento de los senos.

Comienza a desarrollarse la atracción y curiosidad sexual.

Necesidad de independencia de los padres.





# Durante tu período:

Si bien el cuidado personal siempre es importante, debes prestarle aún más atención cuando tienes tu período.

Báñate regularmente y limpia tu área genital con agua de forma delicada.

Evita utilizar jabón, ya que la piel es muy sensible y podría irritarse.

Utiliza un producto para absorber o recolectar la sangre de la menstruación.

**Recuerda cambiar el producto que elijas cuando transcurra el plazo recomendado para evitar manchas, olores o el desarrollo de bacterias.**





# Productos que puedes usar durante el período

El producto que elijas utilizar depende solamente de ti. Diferentes personas prefieren diferentes productos, y puedes utilizar una variedad de productos según la ocasión. Es tu decisión. Tan solo asegúrate de elegir productos que te resulten cómodos y te den seguridad.

## TOALLAS FEMENINAS

Las toallas femeninas son el producto más usado durante el período, y existen muchos tipos diferentes. Varían en grosor, nivel de absorción y longitud, pero todas se adhieren a tu ropa interior para mantenerse en su lugar mientras absorben el flujo menstrual.

### Toallas femeninas nocturnas:

Estas son las toallas más largas y con mayor capacidad de absorción. Son más largas en la parte de atrás para brindarte mayor protección cuando estás acostada. Se recomienda cambiar las toallas femeninas cada cinco o seis horas, pero en realidad depende de la cantidad de flujo que tengas.

### Protectores diarios:

Estas toallas femeninas son mucho más pequeñas y delgadas que las nocturnas. Son una excelente opción para los días en los que el flujo menstrual disminuye cerca del fin de tu período, o para el flujo diario regular. **Frecuencia de cambio:** Se recomienda cambiar los protectores cada tres o cuatro horas, según el flujo.

## Tampones:

Los tampones se insertan en la vagina para absorber la sangre menstrual. Al igual que las toallas femeninas, vienen en distintos tamaños. La elección del tamaño se relaciona con el flujo de sangre y no tiene nada que ver con el tamaño de la vagina. Los médicos recomiendan usar los tampones con el menor nivel de absorción necesario para tus necesidades personales y cambiarlo regularmente. **Frecuencia de cambio:** Se recomienda cambiarlo cada cinco o seis horas.

## Ropa Interior Reutilizable Apta Para El Período

La ropa interior apta para el período menstrual es un producto reutilizable compuesto por varias capas de una tela especial que evita filtraciones que puedan manchar tu ropa. **Frecuencia de cambio:** Se recomienda cambiarla cada cinco o seis horas.

## Copas Menstruales

Una copa menstrual es un recipiente reutilizable hecho de goma o silicona que se utiliza durante el período. Es una copa con forma de campana pequeña y flexible que se introduce en la vagina para recolectar el flujo menstrual. **Según la cantidad de flujo, puedes llevar puesta una copa menstrual hasta por 12 horas.**



## ¿Es la sangre menstrual distinta de la sangre regular?

La sangre menstrual no es diferente de la sangre regular. Es sangre que sale de la vagina.

## ¿Puede el estrés retrasar tu período?

Un nivel elevado de estrés físico o emocional puede generar un retraso en tu período.

## ¿Tener un resfrío puede demorar tu período?

Un resfrío no demorará tu período, pero una enfermedad grave podría alterar tu ciclo.

## ¿Puedes nadar mientras tienes el período?

Sí, puedes nadar, solo tienes que usar un tampón. Si está puesto correctamente, no se saldrá. Y, no te preocupes, no te atacará ningún tiburón solo porque estás con el período mientras nadas en el océano. (Es un viejo mito sobre la menstruación).

## ¿Es verdad que no se pueden tomar medicamentos durante el período?

Si estás con el período y necesitas tomar un medicamento, deberías consultar con tu médico.

# Preguntas frecuentes:

## ¿Perderás tu virginidad por usar un tampón?

No.

## ¿El período se detiene mientras te bañas?

El período no se detiene mientras te bañas, lo que sucede es que el agua puede diluir el flujo de sangre, pero el sangrado continúa.

## ¿Se darán cuenta los demás de que estás menstruando?

No existe ninguna forma de que los demás sepan que estás con tu período a menos de que tú decidas contarles.

## ¿Puedes ir al baño mientras usas un tampón?

Sí, puedes ir al baño con un tampón puesto. La orina sale por la uretra, y el tampón se introduce en la vagina, dos partes separadas de tu cuerpo.

## ¿Cuánta sangre perderás?

Durante un período promedio, perderás de dos a seis cucharadas de sangre, según tu flujo. Una pérdida de sangre de esta magnitud no es peligrosa.

## ¿Puedes hacer ejercicio mientras estás con el período?

¡Claro! Hacer ejercicio te ayudará a aliviar los dolores menstruales.

## ¿Hay una duración normal respecto a cuánto debería durar tu período?

La duración del período es diferente para cada persona: el promedio es de cinco días, pero puede variar entre dos y siete días.



# Impulsemos El Cambio

No asumas que alguien está con su período solo porque demuestra las siguientes emociones:

- Enojo
- Ansiedad
- Tristeza

Los estados de ánimo cambian durante todo el ciclo menstrual. Entonces, en lugar de juzgar a otras personas, debemos brindarles apoyo, incentivarlas y empoderarlas.

## ¿Sabías qué...?

**Globalmente, entre las personas que tienen su período:**

El **58 %** han escuchado chistes con respecto a que están más sensibles porque tienen su período.

El **51 %** han escuchado comentarios en los que se insinuaba que eran incapaces porque estaban con su período.

El **59 %** han escuchado bromas con respecto a que están de mal humor o son irracionales debido a que tienen su período.

Al **58 %** alguna vez les dijeron que debían evitar realizar actividades físicas o sociales debido a su período.







# HABLAR SOBRE TU PERÍODO

Puede resultarte incómodo hablar con tus padres o tutores cuando tengas tu período, pero no hay nada de que avergonzarse. Los adultos que forman parte de tu vida no se sorprenderán cuando les cuentes; saben que es algo que está por pasar.

Tu período es algo personal, así que asegúrate de contarles de la manera que te resulta más cómoda.