

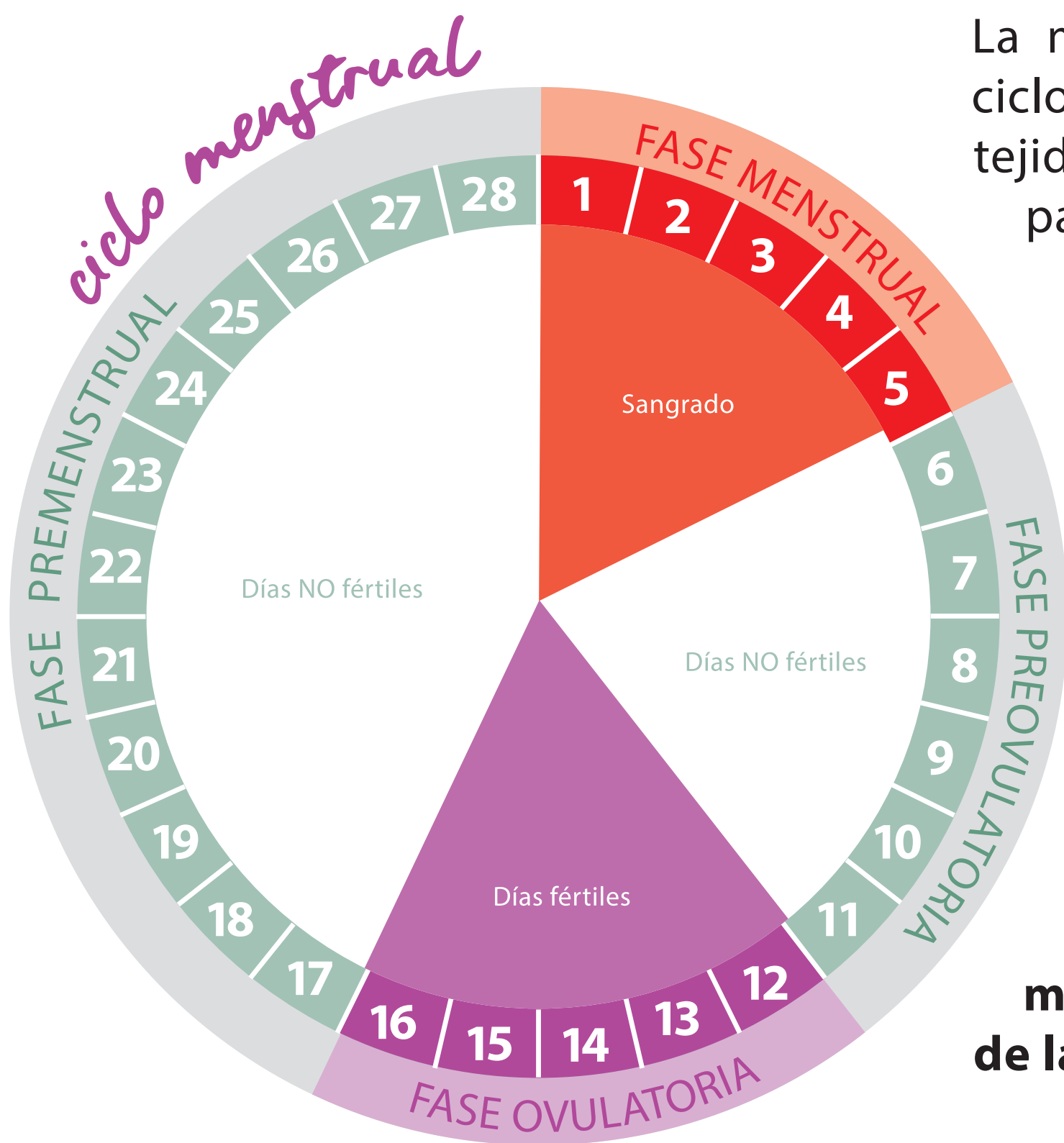


¿Me acompañás?

Si bien es cierto que son las mujeres quienes menstrúan, también es cierto que todas y todos podemos ayudar a las niñas a vivir su menstruación:

- Mejor informadas y acompañadas.
- Como signo de vitalidad y salud, y ya no como problema, enfermedad, sufrimiento, causa de debilidad o inferioridad.
- Con confianza y orgullo, y ya no con miedo o vergüenza.
- Como un cambio biológico, y no como señal de actividad sexual ni procreación.
- Como aliada, y no con indiferencia o como opresora y enemiga.

¿Es lo mismo mi menstruación que mi ciclo?



La menstruación es **una** parte o fase del ciclo en la que el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina. Es, por tanto, la parte visible del ciclo. Pero el ciclo, al igual que la naturaleza con sus estaciones o la luna con sus distintas fases, tiene cuatro bien diferenciadas: **menstrual, preovulatoria, ovulatoria y pre-menstrual.**

Todas las fases del ciclo son importantes. Cada una de ellas genera una química determinada que crea un balance en el sistema hormonal que coordina todos los otros sistemas. Por eso, la **ovulación**, y su contracara, la **menstruación**, son necesarias más allá de la reproducción.



¿Puedo controlar mi menstruación?

La menstruación es un proceso biológico natural; la niña no elige menstruar, tampoco decide cuándo, ni cómo, ni cuánto.

Al niño le pasa lo mismo con los sueños húmedos. No son actos dirigidos ni conscientes.



¿Qué significa la llegada de la primera menstruación?



cíclica

lineal

El ciclo menstrual no marca el inicio del “ser mujer”, marca el pasaje de una naturaleza lineal a una naturaleza cíclica.

¿Qué significa esto? Que a partir de la primera menstruación o unos meses después, la niña comienza a tener ciclos menstruales sucesivos. Con el acompañamiento adecuado, la niña irá descubriendo que gracias a esa ciclicidad puede beneficiarse y disfrutar de los ritmos cambiantes de energía, necesidades, intereses y emociones que cada fase del ciclo le ofrece.

¿La primera menstruación me llegará de repente?

Los cambios en el cuerpo de la niña como el desarrollo de los senos, la aparición de vello en el pubis y en las axilas, el flujo vaginal, el cambio de olor corporal, el estirón y el ensanchamiento de caderas **anuncian desde mucho tiempo antes** la llegada de la primera menstruación o menarquia.



La menstruación no llega de un día para otro.

¿Y si me llega la
menstruación en
la escuela y me
mancho?

La niña puede llevar en su
mochila una o dos toallitas como
para estar preparada y sentirse
tranquila.

Mi menstruación
mi aliada



¿Es normal que sienta molestias en la fase premenstrual?



Es normal que las mujeres experimenten cambios físicos y psíquicos a lo largo de todo su ciclo menstrual. También es normal que algunas mujeres, especialmente durante la fase premenstrual, sientan algunas molestias asociadas a esos cambios.

Cuando el malestar es emocional puede ser una oportunidad para conectarse con miedos, tristezas y enojos que el resto del mes se sienten con menos intensidad. A veces puede ayudar dejarlo salir a la luz hablando, escribiendo, pintando, bailando o de cualquier otra manera que permita expresar eso que se está sintiendo.

¿Por qué mi ciclo
dura más que el
de mi amiga?

*Mi menstruación
mi aliada*



**Cada mujer es única
y también su ciclo.**

La duración del ciclo menstrual varía entre 23 y 40 días, pero la duración promedio es de 29,5 días, el tiempo que tarda la luna en dar vuelta a la tierra. Por eso algunas mujeres cuando tienen la menstruación dicen "estoy con mi luna".

¿Se celebra la
primera luna?

Mi menstruación
mi aliada

Muchas niñas y mujeres celebran su primera luna como una apuesta a quitar el manto de silencio que recubre la menstruación.

Hacer de este acontecimiento un hito, permite **dar un sentido** a la experiencia de **sangrar** y vivir en un **cuerpo menstruante**.

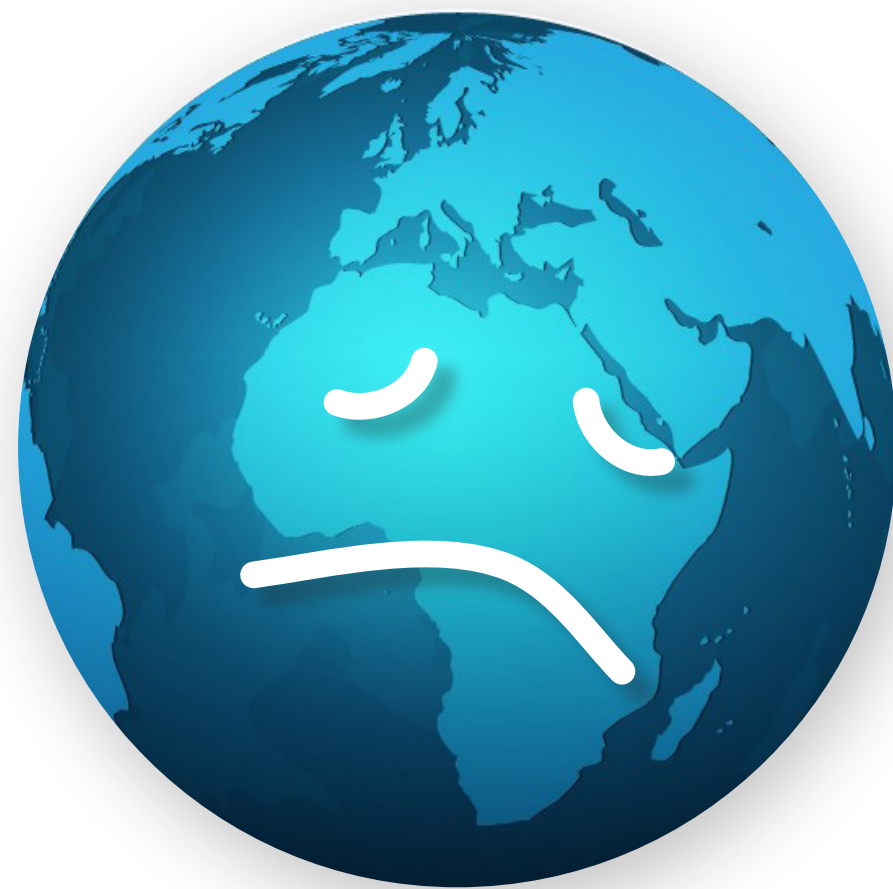


la mejor opción
para mí y mi planeta!



Las alternativas a las toallitas y tampones desechables permiten cuidar del cuerpo y, a la vez, cuidar nuestro planeta.

En los aproximadamente **400 a 520** periodos que tiene la mujer hasta llegar a la menopausia, usará un promedio de **11.400** tampones o toallitas que tardarán entre **500 a 800** años en descomponerse.



¿De qué están hechos los tampones y toallitas desechables?*



No se conocen todos los componentes, porque el Estado no obliga a los fabricantes de toallitas y tampones a revelar todos los productos químicos, fragancias y plásticos que utilizan en su fabricación.

Sin embargo, algunos estudios (Marino, Pelusa, 2015; AnAlytika, 2015; *60 Millones de consumidores*, 2016) detectaron la presencia de sustancias tóxicas en toallas y tampones. Entre ellas, glifosato (herbicida) y dioxinas, un grupo de productos químicos muy tóxicos que pueden provocar alergias y problemas de reproducción y desarrollo, interferir en el sistema hormonal y, potencialmente, causar cáncer.

La industria de toallas y tampones afirma que aunque hay sustancias tóxicas, los niveles de exposición son insignificantes. Pero según algunas investigaciones (Stratton, 2013; Nicole, 2014), las compañías no contemplan el grado de exposición real de las mujeres porque no tienen en cuenta que:

- el tejido de la vagina es altamente sensible, permeable y absorbente.
- las sustancias que entran en contacto con la mucosa vaginal ingresan al torrente sanguíneo sin metabolizarse previamente.
- los tampones están en contacto con la mucosa vaginal durante muchas horas, varios días al mes y por años.

* Elaborado con base en:

Tarzibachi, Eugenia, (2017). *Cosa de Mujeres. Menstruación, Género y Poder*. Editorial Sudamericana: Buenos Aires.

Thiébaud, Élise, (2018). *Esta es mi sangre: Pequeña historia de la(s) regla(s), de las que la tienen y de los que las marcan*. Editorial Hoja de Lata: Asturias.

¿Qué alternativas tengo a las toallitas clásicas y tampones?



Durante la menstruación existen **otras formas de cuidado personal** como:



La copa menstrual:

Está hecha de un material que no produce alergia. Es fácil de poner y de lavar.



Las toallitas de tela de algodón orgánico:

Son cómodas, prácticas y ecológicas.



La esponja marina:

Absorbe la sangre menstrual. Antes de ponerla en la vagina se la humedece. Se limpia con agua y jabón neutro. Se la puede utilizar varias veces.

Free bleeding o sangrado libre:

Algunas mujeres que sienten cuando expulsan su sangre, optan por no usar productos de contención, eliminación o absorción.

La realidad es que muchas niñas no tienen acceso a ningún producto de cuidado personal y esto causa un grave impacto en sus vidas, ya que durante la menstruación se ven obligadas a alterar su vida cotidiana. Por ejemplo, dejan de ir a la escuela, por si se manchan*.

* Tarzibachi, Eugenia, (2017). *Cosa de Mujeres. Menstruación, Género y Poder*. Editorial Sudamericana: Buenos Aires.



Copa menstrual

La copa, además de dar la posibilidad de ver y conocer mejor la sangre,* es:

Fácil de usar: Se usa como un tampón, pero recoge el sangrado en lugar de absorberlo. Bien colocada no causa molestias.

Efectiva: Una vez que se aprende a colocarla no hay pérdidas de sangre.

Hipoalergénica: No produce alergias y no afecta el pH de la flora vaginal.

Fácil de limpiar: Al inicio de cada periodo se la esteriliza haciéndola hervir en agua durante tres minutos. Durante la menstruación, cuando la copa se llena, se extrae, se vacía, se lava con agua y se vuelve a colocar. Es importante **lavarse bien las manos antes de poner y sacar la copa**.

Ecológica: No es desechable, se vuelve a usar en cada ciclo, y dura hasta 10 años.

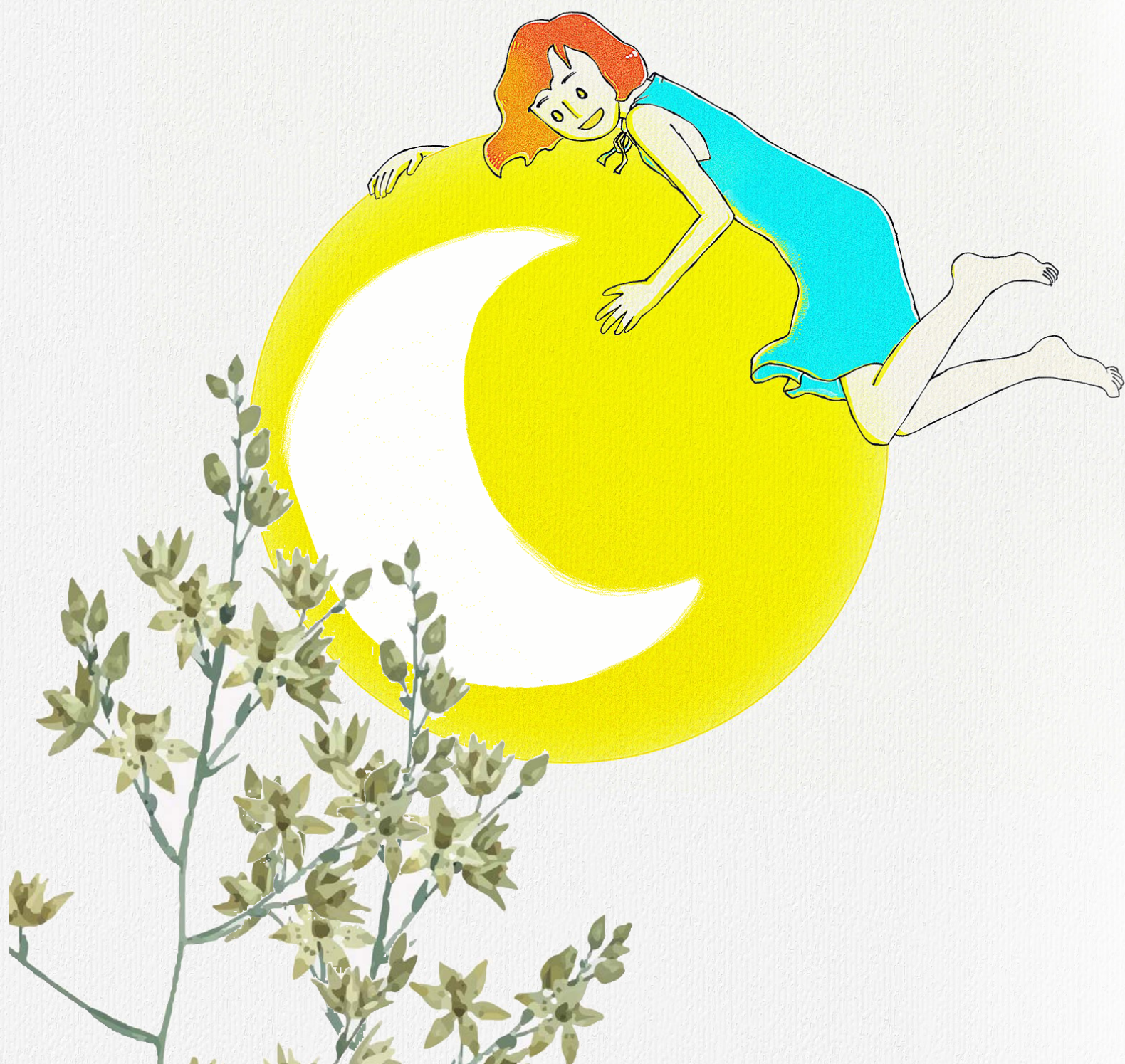
Para todas las mujeres: Pueden usar la copa incluso las mujeres que no han mantenido relaciones sexuales.



* Tarzibachi, Eugenia, (2017). *Cosa de Mujeres. Menstruación, Género y Poder*. Editorial Sudamericana: Buenos Aires.

*Mi menstruación
mi aliada*

**Mi menstruación no
es un deshecho**



La **sangre menstrual** está llena de **células madre** o súper células, como las que ayudan, entre otras cosas, a reparar los órganos en caso de fibrosis pulmonar, esclerosis en placas o enfermedades graves del corazón, hígado, útero y cerebro.

Mi menstruación
mi aliada

Estoy enferma
cuando estoy enferma,

no
cuando tengo la
menstruación

La **menstruación** es un síntoma de **salud**, no de enfermedad. Por esto, el decir “está o estoy enferma” no corresponde a la realidad. El menstruar es una señal de que el cuerpo funciona correctamente.



Mi sangre
es roja

Mi menstruación
mi aliada



La menstruación puede
ser de color rojo oscuro,
rojo claro, naranja,
marrón oscuro, marrón
claro, menos azul!

**Mi sangre menstrual
no es más sucia
que la sangre de
tu curita**

*Mi menstruación
mi aliada*



La sangre menstrual no es sucia y ni siquiera tiene olor (quienes usan la copa pueden comprobarlo). Cuando usamos toallitas, al contacto con el aire acaban oliendo a causa de su oxidación.

Si tu semen no es
sucio, ¿por qué mi
sangre sí?



La menstruación, como el semen, es un fluido de nuestro cuerpo, limpio. Las duchas vaginales por tanto no son recomendables. Son innecesarias, perpetúan la idea de que la menstruación es algo sucio y que la vagina es "sucia". Además modifican el pH de la vagina con lo cual aumenta el riesgo de infecciones bacterianas.

Mi menstruación mi aliada

A veces pienso que
me voy a desangrar

No hay riesgo de desangrarse porque la **sangre** expulsada no procede de las venas sino **del útero**. Aún cuando todo esté manchado y el flujo menstrual traspase ropas y sábanas, se calcula que la mujer expulsa entre 30 y 150 ml de sangre por ciclo, el volumen equivalente a una taza de té.



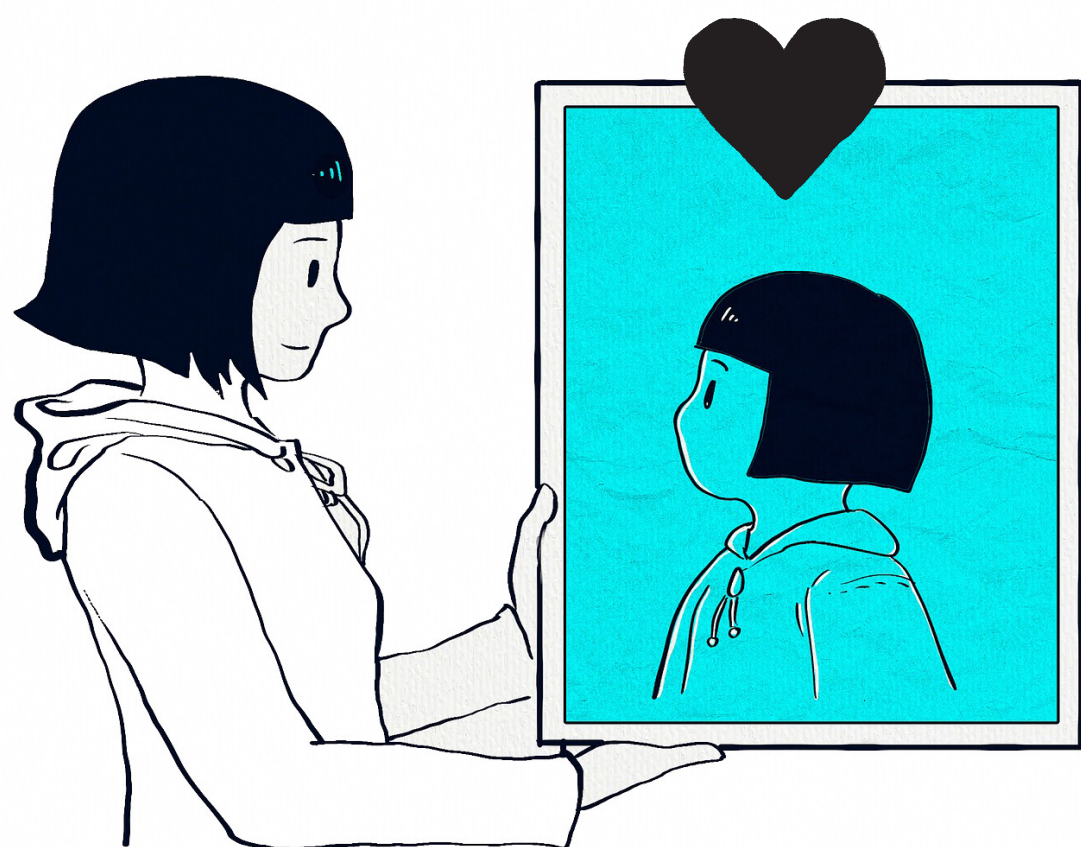
*Mi menstruación
mi aliada*

¿Por qué a veces
pienso que nadie
tendría que darse
cuenta?

La menstruación es algo
natural. El asco, el pudor,
el rechazo o la vergüenza
no lo son.



Cuando me llegue
la menstruación,
no me digas que ya
soy mujer



El desarrollo físico, mental y emocional no ocurren al mismo tiempo. Tienen ritmos diferentes. Entonces, cada vez que decimos a una niña que ya es mujer porque le ha venido la menstruación, le estamos quitando la posibilidad de madurar emocional y mentalmente a su propio ritmo. Le hacemos saltar muchas etapas de golpe. La niña necesita tiempo para adaptarse a los cambios que vive en su cuerpo.

Mi menstruación mi aliada

¡A veces, lo único
que necesito es
estar conmigo!



Durante la menstruación, las niñas pueden sentir más necesidad de estar a solas y de descansar que durante el resto del mes. Pero como a veces no es fácil identificar las necesidades, nombrarlas y sobre todo expresarlas, algo que podría hacerla sentir mejor es preguntarle qué necesita.

"Quereme cuando
menos lo merezca
porque será cuando
más lo necesite" *



En la pubertad la niña
busca desarrollarse como
persona, construir su
identidad, reconectarse con
su verdadero yo y con todo
el potencial con que nació.**

El acompañamiento, la
contención y el apoyo de la
familia, aún cuando parezca
que la niña no los necesita,
son fundamentales.

* Stevenson, Robert Louis, (2015). *El extraño caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde*. Editorial Olalla: España.

** Northrup, Christiane, (2006). *Madres e Hijas*. Editorial Urano: España.

Mi menstruación mi aliada

¿Me mimás con un té?

Los tés de manzanilla, marcela o borraja pueden ayudar en caso de molestias o dolores menstruales.

Otra opción es aplicar calorcito sobre la zona del vientre utilizando una bolsa de agua caliente o una almohada rellena con semillas y flores de manzanilla. Las almohaditas de semillas, además de prácticas, son muy económicas y fáciles de hacer en la casa!



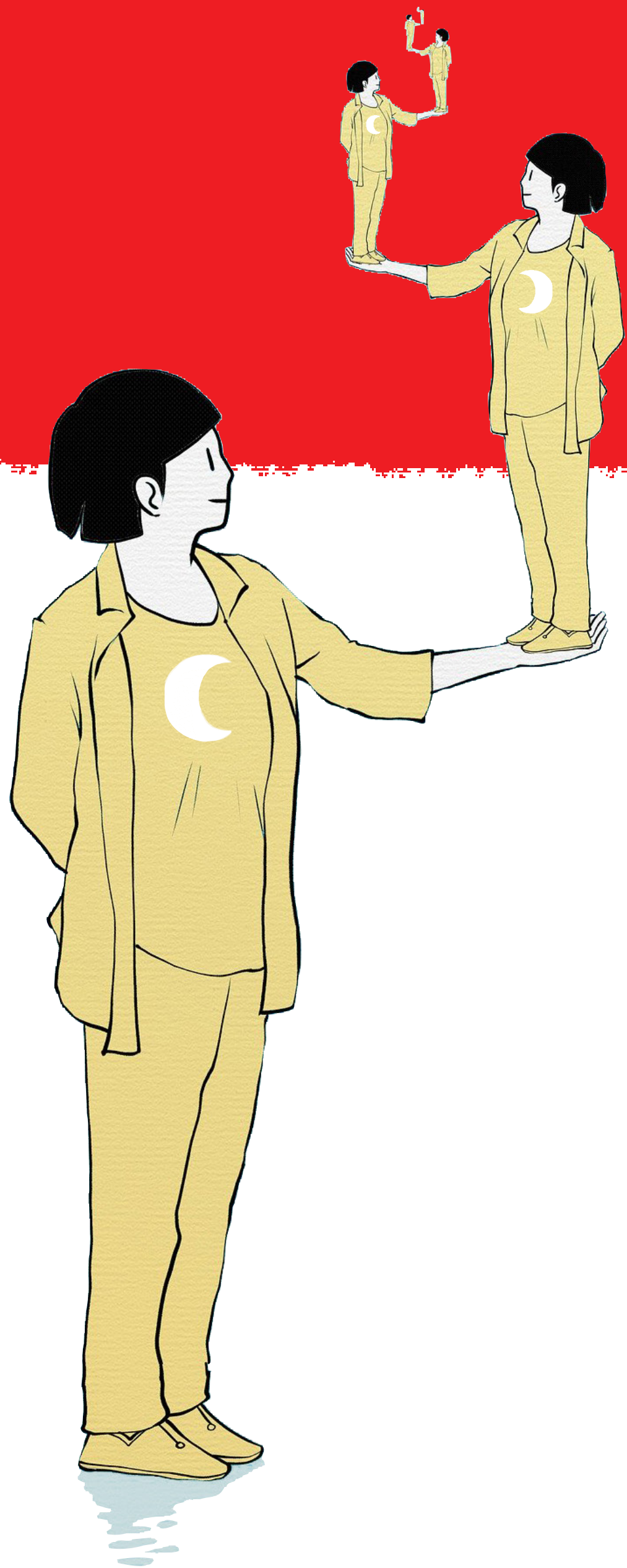
Los ungüentos de árnica, palo santo o jengibre pueden contribuir también a disminuir los dolores menstruales porque desinflan y son analgésicos.

Entrevistas a Julia Pineda de @arigua_granja_agroecologica y Mariel Fatecha de @las_naranjitas_py

#mimenstruacionmialiada

#jahaJapoli

*Mi menstruación
mi aliada*



Con la menstruación mas que perder, ¡GANO!

¿Por qué?

Porque la menstruación viene a recordar que, a veces, es en la quietud donde mejor se está.

Porque propone darse tiempo, cuidarse y juntar fuerzas antes de volver a comenzar.

Porque predispone a ir hacia dentro, escuchar la propia voz y permitirse ser eso que se desea ser.

Porque invita a abrirse a la posibilidad de conectar con la inspiración y la intuición, capaces de nutrir lo alcanzado, dar forma al deseo o dar nacimiento a un sueño.