SALUD MENSTRUAL SIN TABÚES

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN ISIDRO

¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

- ES UN PROCESO NATURAL QUE OCURRE EN EL CUERPO DE LAS PERSONAS CON ÚTERO CADA MES.
- FORMA PARTE DEL CICLO MENSTRUAL.

CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES

- SÍNTOMAS COMUNES: CÓLICOS, CAMBIOS DE HUMOR, HINCHAZÓN.
- TODO ESTO ES PARTE DEL PROCESO HORMONAL.

HIGIENE MENSTRUAL

- USAR PRODUCTOS LIMPIOS: TOALLAS, TAMPONES, COPAS.
- CAMBIAR REGULARMENTE.
- LAVARSE LAS MANOS ANTES Y DESPUÉS.

MITOS VS. REALIDADES

- NO SE PUEDE HACER EJERCICIO.
- EL EJERCICIO AYUDA A ALIVIAR LOS CÓLICOS.
- LA MENSTRUACIÓN ES SUCIA.
- ES UN PROCESO NATURAL Y LIMPIO.

SALUD Y AUTOCUIDADO

- ESCUCHA TU CUERPO.
- ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.
- DORMIR Y HACER EJERCICIO.
- CONSULTAR AL MÉDICO SI HAY DOLOR FUERTE O IRREGULARIDADES.

RESPETO Y EMPATÍA

- LOS CHICOS TAMBIÉN DEBEN APRENDER SOBRE MENSTRUACIÓN.
- NO HACER BROMAS.
- APOYARSE ENTRE COMPAÑEROS.

ACTIVIDAD: ¿VERDADERO O FALSO?

- PARTICIPA EN ESTA ACTIVIDAD PARA DESMENTIR MITOS Y APRENDER EN GRUPO.

GRACIAS POR TU ATENCIÓN

- **RECUERDA: ¡LA MENSTRUACIÓN ES SALUD Y CONOCIMIENTO!**