SINDROME PREMENSTRUAL (SPM)

El síndrome premenstrual incluye síntomas físicos y emocionales que aparecen días antes de la menstruación, como:

- Dolor abdominal o inflamación.
- Sensibilidad en los senos.
- Cambios de humor.
- Fatiga o dificultad para dormir.

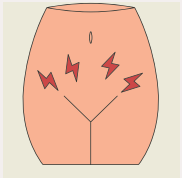


TRASTORNO DISFÓRICO PREMENSTRUAL (TDPM)

El TDPM es una condición más intensa que el síndrome premenstrual y puede afectar significativamente la vida diaria, las relaciones y el bienestar emocional. Algunos síntomas pueden incluir:

- Tristeza intensa.
- Ansiedad o irritabilidad marcada.
- Cambios severos en el estado de ánimo.
- Dificultad para realizar actividades cotidianas.

Cuando los síntomas afectan la calidad de vida, es importante buscar orientación y acompañamiento profesional.



RECOMENDACIONES PARA EL BIENESTAR MENSTRUAL

En el aula y con estudiantes de básica primaria se recomienda:

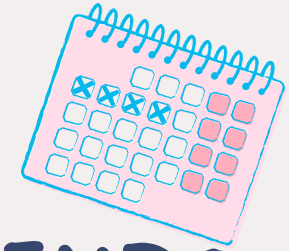
- Promover conversaciones respetuosas y naturales sobre el cuerpo y los cambios del crecimiento.
- Evitar mitos, burlas o expresiones que generen vergüenza alrededor de la menstruación.
- Fortalecer la confianza y la autoestima desde edades tempranas.
- Enseñar hábitos de autocuidado e higiene menstrual de manera adecuada para la edad.
- Generar espacios seguros donde niñas y niños puedan expresar preguntas sin miedo.
- Reconocer que los cambios emocionales son parte del desarrollo y deben abordarse con comprensión.

"Educar desde la empatía y el conocimiento contribuye al bienestar emocional, la salud y el desarrollo integral de las niñas en el entorno escolar."

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS MUNICIPAL

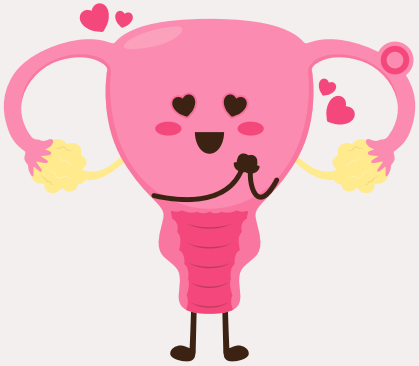
Alcaldía de Neira

E.S.E. HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN JOSÉ



CONOCIENDO MI CUERPO Y MIS EMOCIONES

Folleto informativo para Docentes



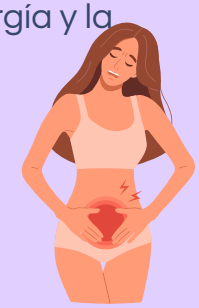
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCER NUESTRO CUERPO?

Conocer el funcionamiento del cuerpo femenino permite comprender los cambios físicos y emocionales que hacen parte del ciclo menstrual, fortaleciendo el autocuidado, la autoestima y la toma de decisiones informadas sobre la salud integral.

CAMBIOS EMOCIONALES DURANTE EL CICLO MENSTRUAL

Durante el ciclo menstrual pueden presentarse:

- Cambios en el estado de ánimo.
- Variaciones en la energía y la motivación.
- Dificultades en la concentración.
- Irritabilidad o tristeza temporal.



EL APARATO REPRODUCTOR FEMENINO

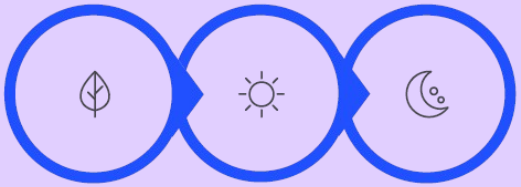
El sistema reproductor femenino está conformado por diferentes órganos que cumplen funciones importantes en la salud sexual y reproductiva:

- Ovarios: producen óvulos y hormonas como el estrógeno y la progesterona.
- Trompas de Falopio: permiten el paso del óvulo hacia el útero.
- Útero: órgano donde puede desarrollarse un embarazo.
- Cérvix o cuello uterino: comunica el útero con la vagina.
- Vagina: canal que conecta el aparato reproductor con el exterior del cuerpo.



FASES DEL CICLO MENSTRUAL

EL CICLO MENSTRUAL TIENE UNA DURACIÓN PROMEDIO DE 28 DÍAS, AUNQUE PUEDE VARIAR DE UNA PERSONA A OTRA.



Menstruación

Es el sangrado menstrual que ocurre cuando el cuerpo elimina el revestimiento del útero. Puede acompañarse de cólicos, cansancio o cambios emocionales.

Fase folicular

El cuerpo comienza a prepararse para la ovulación. Aumentan los niveles de energía y concentración debido a los cambios hormonales.

Ovulación

Es el momento en que el ovario libera un óvulo. Algunas personas pueden presentar cambios en el flujo vaginal o sensibilidad corporal.

Fase lútea

Después de la ovulación aumentan ciertas hormonas que pueden generar sensibilidad emocional, irritabilidad, cansancio o cambios en el estado de ánimo.