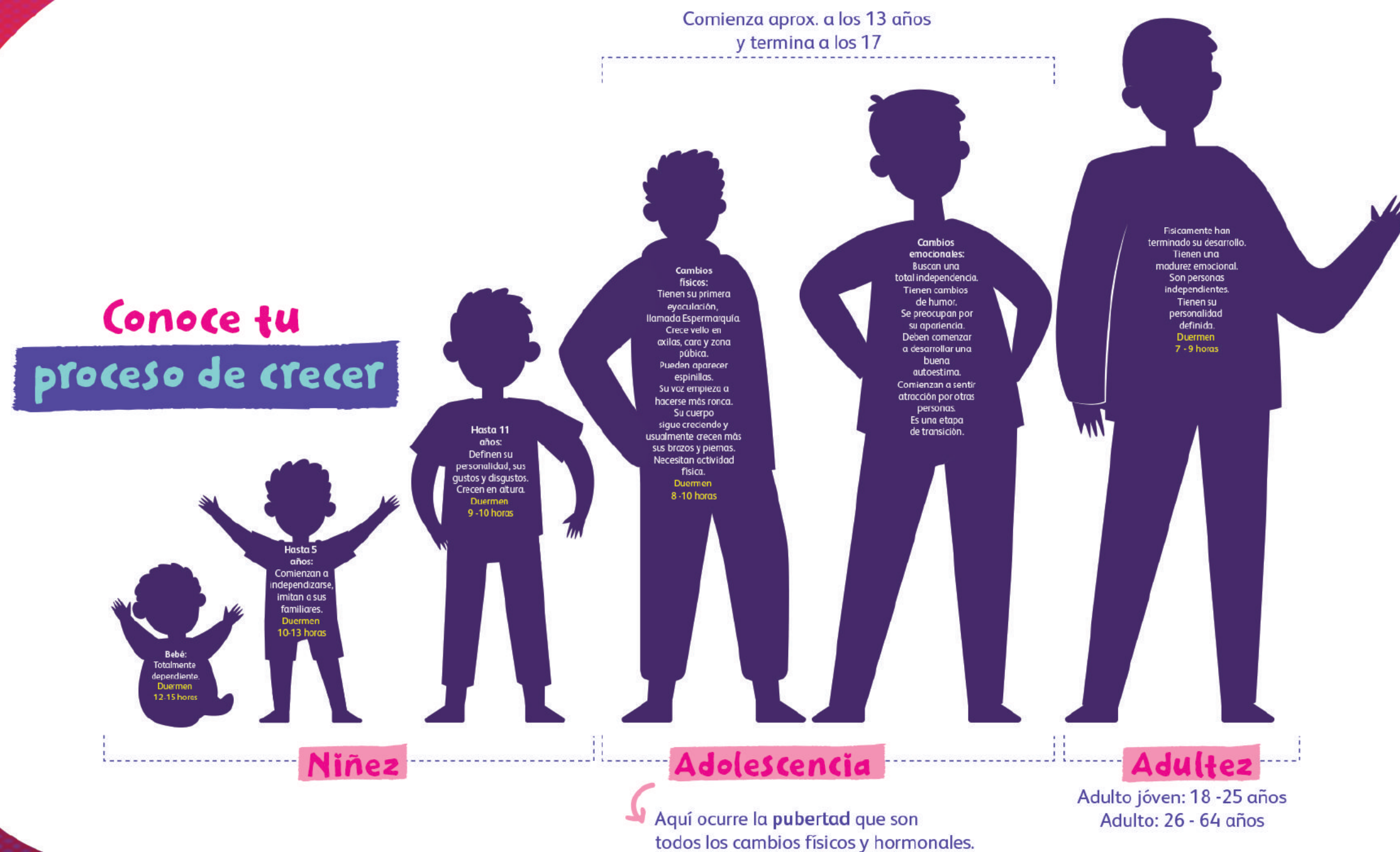


LAS REGLAS DE LA VIDA

Juego para niños, adolescentes y jóvenes



Instructivo:

- Número de jugadores: 2 a 6 participantes
- Materiales: 10 tarjetas de preguntas, 24 tarjetas de respuestas
- Cómo jugar:
 1. Se reparten las tarjetas de respuestas entre los jugadores
 2. Se pone al centro una de las tarjetas de pregunta.
 3. Cada jugador tiene la oportunidad de revisar sus tarjetas y colocar la que mejor responda a la tarjeta de Pregunta.
 4. Después de cada ronda, entre los jugadores elijan la mejor respuesta y esa es la ganadora de la ronda.
 5. Sumen quien ganó más rondas y será el ganador del juego.

Introducción:

Tu y tus compañeros y compañeras están en una etapa muy importante: la adolescencia. Podrás notar muchos cambios en tu cuerpo y también experimentarás cambios en tus gustos y tus intereses. Es momento de aprender a conocerte y a definir qué quieres lograr cuando crezcas.

Pero, ¡no eres el único! También las chicas están viviendo nuevas experiencias, como su menstruación, pero es muy importante que entiendas que los cambios que ocurren en sus cuerpos son tan naturales y normales como los que ocurren en el tuyo.

Algunas formas en las que puedes apoyarlas es no discriminándolas, aprendiendo más sobre la menstruación, respetándolas, no burlándote ni permitir que nadie se burle de ellas, darles su valor como seres humanos y ser un aliado y amigo para ellas.

¡Haz que las reglas de la vida sean que todas y todos vivamos en un mundo de igualdad, compañerismo, solidaridad, lealtad, libre de violencia y con oportunidades para todos y todas!



EL PODER DE LAS
mariposas ROJAS

Te compartimos algunas definiciones importantes que te ayudarán a entender las Reglas de la vida:

- **Pubertad:** es el inicio de la adolescencia, cuando comenzamos a notar cambios en nuestro cuerpo, en los chicos los cambios son vellos faciales, vellos púbicos, vellos en axilas, cambios de voz, espermarquia y comenzamos a madurar emocionalmente.
- **Espermarquia:** es la primera vez en la vida de un hombre que produce un flujo como mucosa que sale desde el pene, este flujo se llama eyaculación y contiene espermatozoides. Esto usualmente pasa entre los 10 a los 13 años de edad, aunque puede pasar un poco antes o poco después.
- **Menarquía:** es la primera menstruación de una mujer. Esto pasa usualmente entre los 9 a los 15 años, pero puede pasar un poco antes o poco después.
- **Menstruación:** es un periodo que sucede mes a mes en la vida de las mujeres en el que aparece un flujo de sangre, esto es totalmente normal, no es una enfermedad, ni es peligroso, es simplemente parte de cómo funcionan sus cuerpos y es algo que debes respetar y apoyar

Si tienes dudas, pide a una persona adulta que te acompañe a una Unidad Comunitaria de Salud Familiar:

La Libertad

Ciudad Arce - Calle Panamericana Km. 39 ½, Bo. La Esperanza, #3
Comasagua - Final Calle Principal, Bo. El Calvario
Puerto de La Libertad - Cantón San Rafael, Km 39 ½
Carretera del Litoral.
Tamaniq - Bo. El Centro, contiguo a EX-TELECOM

Cabañas

Ilobasco - Final 4a Calle Poniente, Bo. El Calvario
Sensuntepeque - B° El Calvario, 5ª avenida sur contiguo a Centro de Gobierno
San Isidro - Caserío El Tablón, Salida a Potrero de Batres
Tejutepeque - B° El Centro, Calle Delfina Escalante
Chalatenango
Tejutla - Calle Fernando García, Bo. El Centro
Chalatenango - Bo. San Antonio, junto a Hospital
La Palma - Bo. Manzanares
Nueva Concepción - Bo. El Rosario