



EL PODER DE LAS
mariposas ROJAS



MIS reglas

Tu menstruación es un período de renovación
y conexión con la sabiduría de tu cuerpo:
Descubre • Aprende • Empodérate



Campaña de Comunicación Comunitaria sobre Salud e Higiene Menstrual: “Mis Reglas”

Plan Internacional El Salvador

Lcda. Carmen Elena Alemán Brizuela, Directora de País.
Dra. Anabel Amaya, Gerente de Programas.
Dra. Yamila Abrego, Asesora Nacional de Salud

Equipo Técnico Plan Internacional El Salvador

Yamila Abrego
Sara Matamoros
Brenda López
Vilma Urias
Mario Serrano

Consultora

Lucía Hernández

Diseño y diagramación

Lucía Hernández

Ilustración

Roberto Aguiluz

Revisión de diseño y contenido

Departamento de Comunicaciones de Plan Internacional El Salvador

Este documento ha sido elaborado e impreso a través del proyecto “Servicios Integrales de Salud y Educación para Adolescentes y Jóvenes en El Salvador” con apoyo del material de la Campaña de Prevención de Embarazos en Adolescentes “De la A a la Z”, la Guía “El poder de las Mariposas Rojas” de Plan Internacional El Salvador y la Caja de Herramientas Pedagógicas “Juntas y Juntos Rompiendo Tabúes” de la Oficina Regional de las Américas de Plan Internacional.

Esta guía puede ser reproducida total o parcialmente, toda vez y cuando se cite a la organización responsable de su contenido.

El Salvador, Julio de 2021.



MIS reglas

ESTE DIARIO LE PERTENECE A:

Este es tu diario, donde tú pones las reglas.

Descubre que la menstruación no limita tus sueños y metas.

Anota tus momentos, días importantes y conoce tu ciclo menstrual.

Aprende sobre los cambios que ocurren durante cada fase de tu ciclo menstrual, para cuidarte y sentirte saludable.





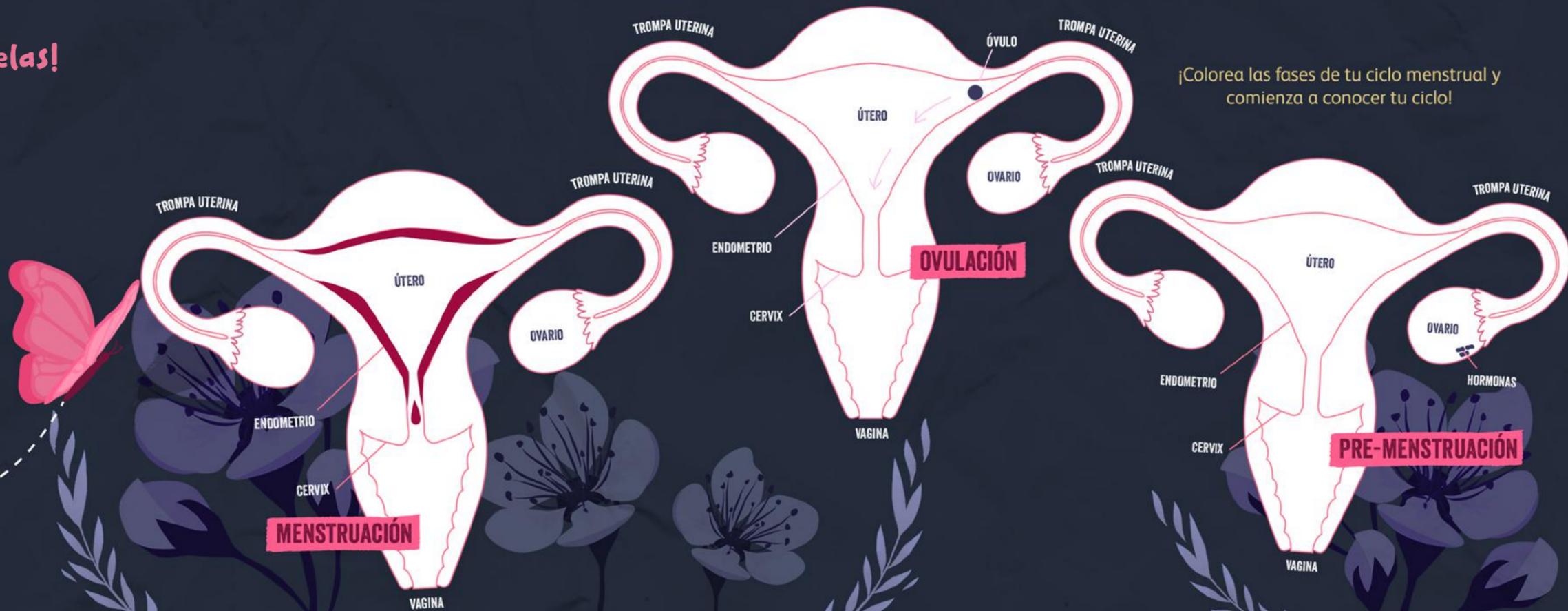
¡Mis reglas!

La Menstruación es un proceso natural y sano, que todas vivimos, debes prepararte con información científica para entender los cambios de tu cuerpo y ayudar a tus amigas que también están experimentando esta misma etapa a empoderarse y vivirlo juntas.

Es importante que vivas en un entorno positivo, recibiendo apoyo de tu familia, comunidad, centro escolar y amistades, para que dejen de existir los mitos y tabúes y puedas vivir cada etapa sin pena, sin vergüenza y sin miedo; y así, sentirte renovada, conocer tu cuerpo, tus emociones y tu poder.

Hablar abiertamente sobre la menstruación te hará sentir libre, segura de tu propio cuerpo, sin miedo ni vergüenza.

¡Conócelas!



REGLA #1

tu ciclo



Tu ciclo menstrual, como la luna, tiene fases, conócelas:

- **Fase Menstruación** (antes de la liberación del óvulo)
- **Fase Ovulación** (liberación del óvulo)
- **Fase Cambios Pre-menstruales** (después de la liberación del óvulo)

Tu período es el primer día del ciclo durante la fase de Menstruación. El ciclo menstrual regular tiene una duración de 28 días, sin embargo, cada ciclo puede variar entre cada una, por ejemplo, puede durar **35 días o más** y los días de sangrado también pueden variar entre **3 a 8 días**. Comienza a anotar tus fechas de menstruación y podrás contar cuantos días pasan entre una y otra y así sabrás cuánto dura tu ciclo.

Poco a poco conocerás más sobre estas fases.



¡Colorea las fases de tu ciclo menstrual y comienza a conocer tu ciclo!

REGLA #2

¡Hola hormonas!

¿Has sentido cambios en tus emociones? ¿Días que te sientes muy alegre y otros que te sientes más cansada? Esto es por las hormonas de tu cuerpo, ellas son parte de ti y te acompañan en las diferentes etapas del ciclo menstrual. Conócelas:

Durante la menstruación ambas tomamos un descanso y bajamos nuestros niveles. Lo que significa que reducimos nuestra actividad en tu cuerpo.

HOLA AMIGA, SOY LA

progesterona

Quiero contarte que durante los cambios pre-menstruales te acompaño más. Me desarrollo principalmente en los ovarios.

HOLA, SOY EL

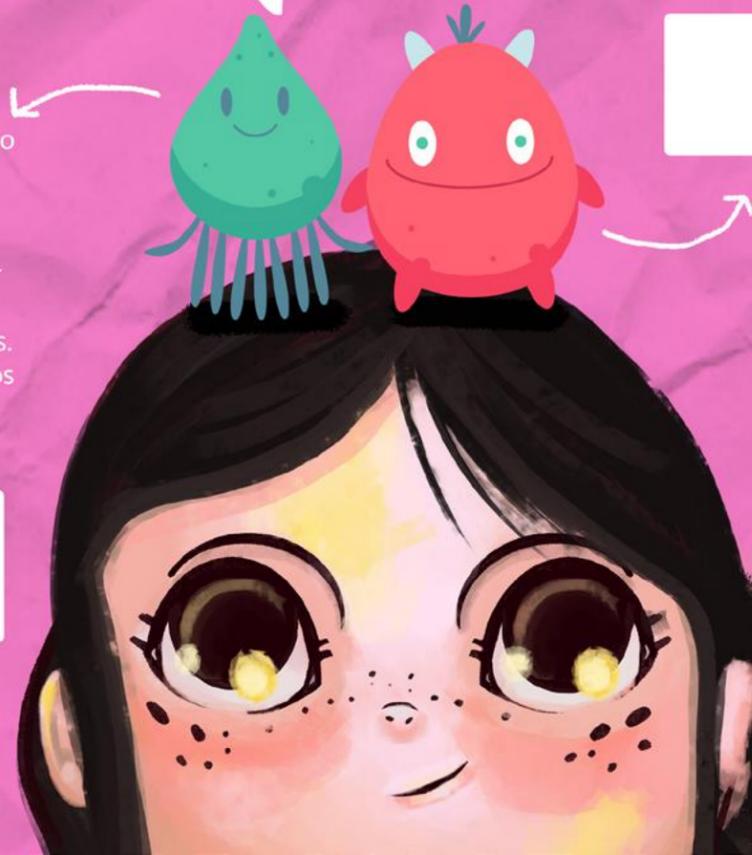
estrógeno

Al igual que progesterona te acompaño, solo que yo durante la etapa de la ovulación donde experimentas estar más activa, alegre y creativa. Soy producido principalmente por tus ovarios.

El estrógeno ayuda a regular los niveles de progesterona y también contribuye a calmar el nerviosismo y el mal humor.

¿Has notado que hay días donde te sientes más alegre y llena de energía?

A veces genera un poco de stress o de ansiedad. Puedes tomar té de manzanilla o realizar actividades que te relajen y que disfrutes. ¿Has tenido días en los que sientes cambios en tus emociones?



REGLA #3

conoce tu cuerpo

Dentro de ti, es donde sucede todo, conoce que pasa con cada uno de tus órganos sexuales y órganos reproductivos:

Vulva: La parte externa de los genitales, la entrada de la vagina.

Labios vaginales: son pliegues de piel alrededor de la abertura vaginal.

Vagina: Canal por donde sale la menstruación y los/las bebés.

Útero: o matriz, es donde crece el/la bebé cuando una mujer está embarazada.

Endometrio: es la capa interna del útero.

Cuello Uterino: funciona como una puerta de entrada al útero, durante el parto tiene la capacidad de expandirse para que salga el o la bebé.

Trompas Uterinas: Son la ruta que recorre el óvulo que fue liberado por lo ovarios hasta que llegue al útero.

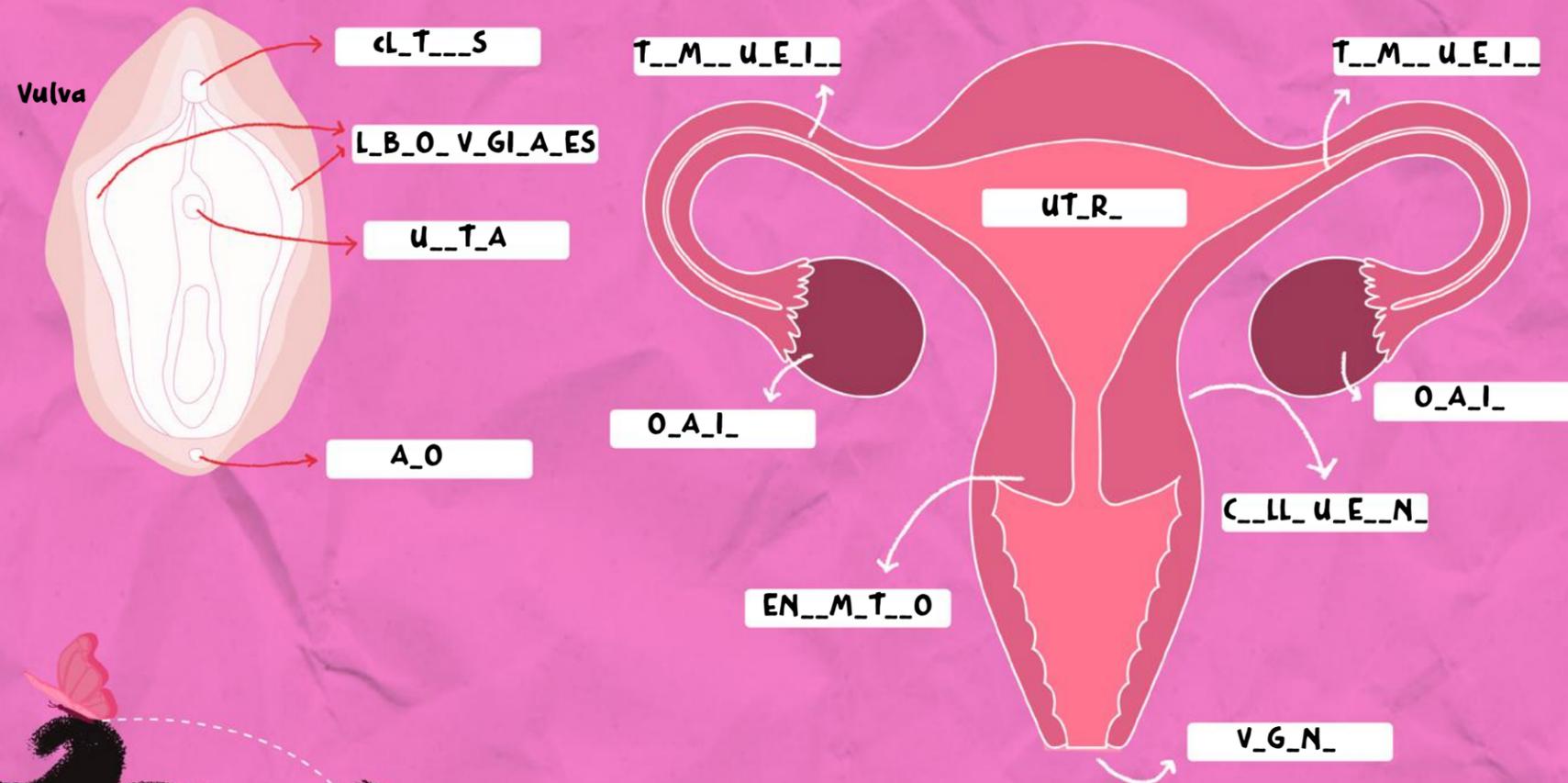
Ovarios: Glándulas en las que se producen los óvulos y las hormonas: estrógeno y progesterona.

Ano: es el orificio que existe al final del tubo digestivo, por donde los materiales de desecho salen del organismo.

Clitoris: El clitoris tiene más nervios que cualquier otra parte de nuestro cuerpo, por lo que es extremadamente sensible.

Uretra: El orificio uretral es una pequeña abertura por donde se orina que está ubicada justo debajo del clitoris.

Llena los espacios con los nombres de cada uno de tus órganos sexuales y órganos reproductivos:



REGLA #4

No te avergüences

¿Alguna vez te has manchado durante tu período?

Es completamente normal, a todas nos ha pasado alguna vez, relájate y aprende a convivir con ella, cuando suceda.

¿Qué te gustaría decirle a tu mancha?

REGLA #5

Hablemos sobre la menstruación

Aquí comienza tu ciclo menstrual, con tu menstruación, la cual es un flujo de sangre, que es parte de la capa interna de tu útero al que llamaremos endometrio. Esto ocurre cuando el óvulo no es fecundado por el espermatozoide.

En los primeros días de la menstruación puedes sentirte cansada, o a veces puedes experimentar dolor en tu vientre o espalda baja, o por el contrario puedes sentirte lista para comenzar nuevas actividades. Cada una experimenta un flujo diferente, para algunas es abundante y otras tienen poco flujo, esto es normal. Solo debes notar como es tu flujo y siempre estar pendiente si notas cambios drásticos.

¿Qué tan abundante es tu período?

Colorea las gotas dependiendo de lo abundante que es tu período: un período ligero es cuando solo ves algunas gotas, un período muy abundante es cuando debes estar cambiando o limpiando tus productos menstruales cada par de horas.



REGLA #6

Mucho gusto, soy tu moco cervical

Soy un fluido viscoso que sale de la vagina que ayuda a que los espermatozoides lleguen vivos hasta el útero y es una señal que estás en tu período fértil (Cuando hay una mayor probabilidad de embarazo) a esta fase le llamamos OVULACIÓN.

Existen diferentes tipos de mocos:

Elástico, cremoso y blanco opaco

Elástico y transparente (como clara de huevo cruda)

Esta fase ocurre unos días después que tu flujo menstrual termina, dura algunos días y sabrás que ha terminado porque dejarás de ver tu moco aparecer.

¡Aprende a conocer el tuyo!

¿Cómo has notado que es tu moco cervical?

Presta atención a los cambios en tu moco:

Si el moco se vuelve verde o espeso, puede ser señal de una infección por hongos o ITS, esto puede causar irritación o dolor.

Si el moco tiene mal olor y se ve gris, puede ser signo de una infección bacteriana.

Si notas cambios, pide a una persona adulta de confianza que te acompañe a una Unidad Comunitaria de Salud Familiar y hazte un chequeo.

REGLA #7

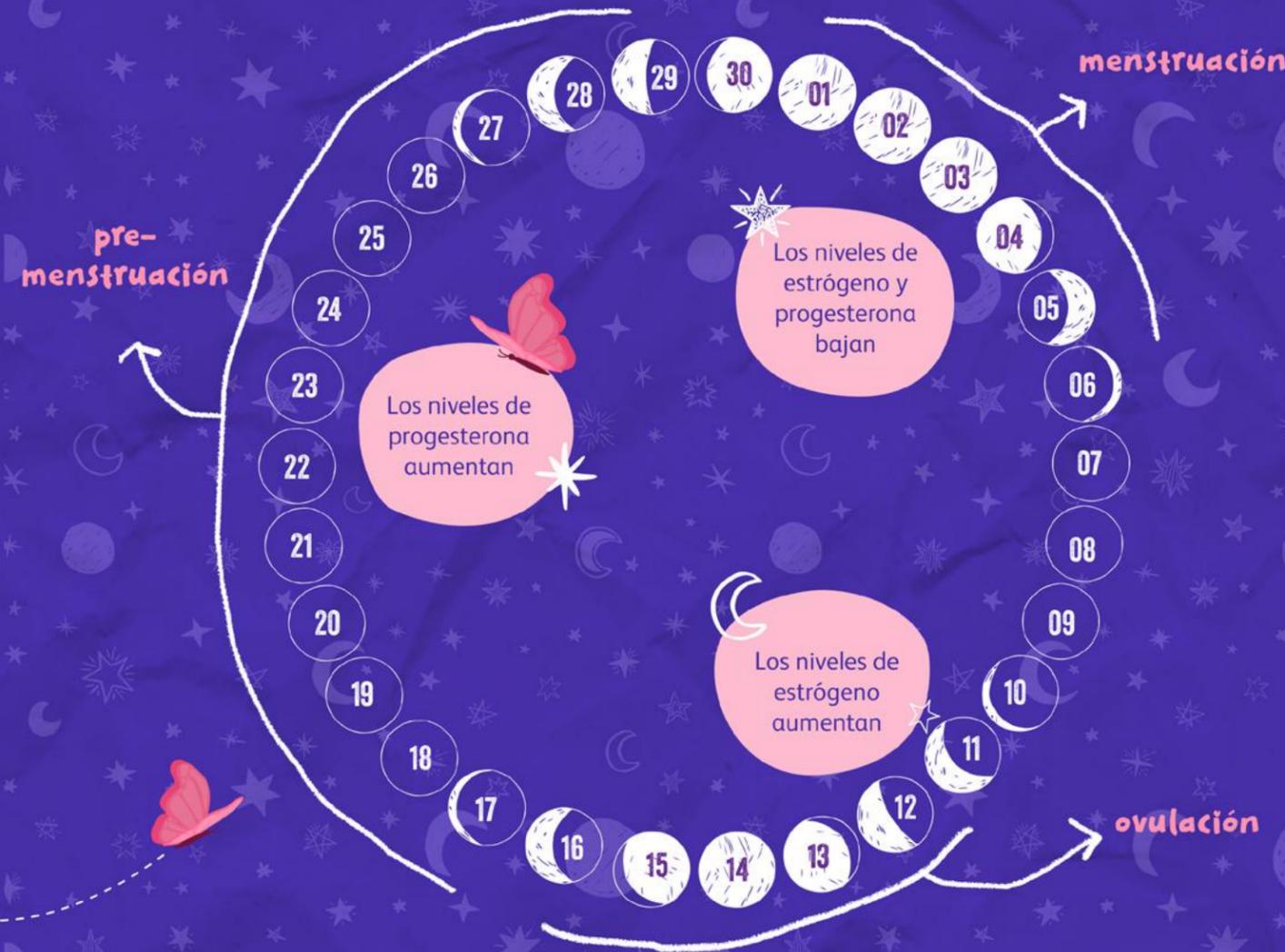
cíclico como la luna

Cuando termina la fase de ovulación, la progesterona comienza a dominar en este escenario, actuando como calmante y moderadora de tu estado de ánimo y nos ayuda a dormir mejor.

¡Prepárate para tu próximo período!

Ahora estás en la fase Pre-menstrual. Cuando el embarazo no ocurre, la progesterona disminuye y tu cuerpo queda listo para menstruar otra vez.

Ahora que ya conoces sobre las fases que ocurren en tu ciclo menstrual, aprende a llenar tu calendario. Todo el ciclo menstrual puede durar entre **24 y 36 días** (o incluso más). Es normal que el tiempo varíe entre un ciclo y otro. ¡Recuerda que en los primeros años de menstruación, los ciclos suelen tener duraciones muy variadas!



¡Conoce tu ciclo!

Llena al menos 3 meses el siguiente calendario y podrás notar tu propio patrón, verás cada cuanto viene tu menstruación usualmente, la cantidad de días que dura y los momentos en los que tienes tu fase de ovulación.

- Colorea de rojo los días que tengas tu menstruación (flujo de sangre)
- Colorea de amarillo los días que veas tu moco cervical (fase de ovulación)

Escribe aquí el mes

Estos son los días del mes, colorea los círculos los días que tengas tu período y tu flujo

1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31

REGLA #8

Un tiempo para mí

Es normal sentir cansancio, hambre y cambios de humor días antes de la menstruación, y en los primeros días de tu período, puedes sentirte más sensible y reflexiva también, por eso te recomendamos que tomes un tiempo para consentirte, cuidarte y ponerte en contacto con tus necesidades, conoce algunas actividades que puedes realizar:



1. Toma té Natural: Los tés de jengibre, orégano y manzanilla son analgésicos naturales para los dolores menstruales y también para dolores de cabeza.

2. Respira: respira profundamente, de forma pausada en posición de estiramiento te ayudará a sentirte más relajada y menos estresada.



3. Mantente activa: Caminar puede ser una forma de mantenerte activa y ayuda a quitar ansiedad y relajar tus músculos, lo que ayuda con los dolores menstruales.

¡Ahora es tu turno de relajarte! Anota 5 actividades que te hacen sentir bien durante tu menstruación:

REGLA #9

Habla sobre tu menstruación

El ciclo menstrual es todo un conjunto de transformaciones - físicas y emocionales - que ocurren en el cuerpo de las personas que menstrúan por acción de algunas hormonas. Todas las mujeres experimentan y pueden aprender de sus experiencias, habla con tus familiares, amigas o profesoras y pregunta sobre cómo es su ciclo, su flujo, qué hacen para reducir el dolor, su producto menstrual preferido o cualquier otra duda que tengas.

Si aún no has experimentado tu menarquía (tu primera menstruación), es normal sentir un poco de dudas sobre lo que pasará, pero puedes estar tranquila que cuando suceda, tu cuerpo estará listo y será un momento natural y sano.

Este es un espacio seguro. Contesta las preguntas con honestidad, junto a las amigas y familiares que quieras que compartan esto contigo:

¿Cómo fue tu primera menstruación?

¿Alguna vez has sentido vergüenza por andar con tu período?

¿Te han dicho algún comentario denigrante por tu menstruación?

¿Conoces el poder que llevas dentro y lo valiosa que eres?

Verdad o Mito

Los mitos son aquellas cosas que no son ciertas, pero que muchas personas creen y repiten. Aprendamos a diferenciar las realidades y los mitos de la menstruación:

- ✗ Mito:** Cuando viene la menstruación, una adolescente ya está lista para ser madre.
- ✓ Realidad:** Si bien la menstruación es señal de fertilidad biológica, no significa que se haya alcanzado la madurez mental, emocional, psicológica o física.

- ✗ Mito:** La menstruación limita la capacidad de las niñas y mujeres.
- ✓ Realidad:** La menstruación no limita las capacidades de la mayoría de las mujeres y las adolescentes, puedes realizar todas las actividades normales de tu día a día. Si sientes dolor, hay muchas alternativas para aliviarlo.

- ✗ Mito:** La menstruación es sucia o peligrosa.
- ✓ Realidad:** La sangre menstrual está compuesta de tejido y sangre normales, con ninguna propiedad especial o peligrosa.

- ✗ Mito:** Hay alimentos que pueden cortar la menstruación o que hacen daño.
- ✓ Realidad:** No hay ningún alimento que haga daño por estar menstruando, siempre debes comer saludable y balanceada para el buen desarrollo del cuerpo, pero esto es para la salud general, no solamente cuando tienes el período.

- ✗ Mito:** No debemos hablar de la menstruación en público.
- ✓ Realidad:** Guardar silencio acerca de la menstruación puede conducir a ignorancia y descuido, No hablarlo genera discriminación, bullying, exclusión y todas estas son cosas negativas. La menstruación es algo natural y sano; y debes sentirte orgullosa de tu cuerpo y sus cambios, por lo que tienes el derecho de hablar sobre la menstruación sin avergonzarte.

- ✗ Mito:** Todas las mujeres tienen mal humor cuando menstrúan.
- ✓ Realidad:** Durante el ciclo menstrual las hormonas se producen en diferentes cantidades, y pueden causar algunas sensaciones de cansancio, molestia, felicidad, entre otras, pero no cambian nuestra personalidad. Si hay situaciones que nos incomodan o molestan, es mejor que las comentemos a una persona de confianza, ya que nuestros sentimientos y emociones merecen ser respetadas.

- ✗ Mito:** No se puede quedar embarazada durante el período.
- ✓ Realidad:** La única manera segura de prevenir el embarazo es utilizar un método anticonceptivo, ya que siempre existe la posibilidad de quedar embarazada.

- ✗ Mito:** La primera menstruación ocurre a los 12 años.
- ✓ Realidad:** El cuerpo de cada quien se desarrolla diferente, por lo que no hay una edad específica, puede que tu primera menstruación ocurra más adelante o un poco antes y es perfectamente saludable.

- ✗ Mito:** Se deja de crecer una vez aparece la menstruación.
- ✓ Realidad:** El desarrollo físico no termina hasta aproximadamente los 16 a 18 años, por lo que seguirás creciendo y desarrollándote hasta esa edad.

- ✗ Mito:** Todas las mujeres sufren los mismos síntomas pre-menstruales.
- ✓ Realidad:** Todas somos únicas, y cada una reacciona diferente, para algunas, es muy normal sentir incomodidad y un poco de dolor cada vez que es el momento de su menstruación o tener emociones fuertes, para otras parece que no afectara en nada, esto varía y es importante que conozcas como reacciona tu cuerpo y lo que es normal para ti.



REGLA #11

Yo elijo cuál producto menstrual me funciona

Existen diferentes productos que podemos utilizar durante nuestro período, es importante conocer las opciones con las que contamos y elegir la que mejor funcione según nuestro flujo. Esta es una actividad que puedes realizar junto a una amiga o familiar para que puedan contarte su experiencia con productos menstruales.

Toallas de tela:

Deben cambiarse cada 3-4 horas.

Uso Externo.

Ventajas:

- No generan alergias ni malos olores
- No contiene químicos
- Son reutilizables

Desventajas:

- Si no puede ser lavada inmediatamente, debe guardarse en una bolsa plástica hasta el regreso a casa.

Toallas sanitarias:

Deben cambiarse cada 4-5 horas.

Uso Externo.

Ventajas:

- Hay gran variedad de marcas, tamaños y tipos disponibles.
- Son higiénicas porque se utilizan una sola vez

Desventajas:

- No son reutilizables
- Deben estar cambiando constantemente.

Copa Menstrual:

Deben cambiarse cada 6-12 horas.

Uso Interno.

Modo de Uso:

1. Sentarse en el inodoro con las piernas abiertas
2. Doblar la copa para facilitar la introducción a la vagina
3. Introducir la copa doblada en la vagina, puede quedarse su puntita un poco afuera

Ventajas:

- No acumula bacterias ni genera olores
- Permite conocer y distinguir el color y la cantidad real del sangrado

Desventajas:

- Su precio es más alto que otros productos
- Cada inicio y terminación del período debes lavarla y hervirla, también debes lavarla cada vez que la vacías

Tampón:

Deben cambiarse cada 3-4 horas.

Uso Interno.

Modo de Uso:

1. Lavarte las manos
2. Empuja el tampón dentro de la vagina con el aplicador o con un dedo, según el tipo de tampón tengas
3. Tira el envoltorio y el aplicador en la basura

Ventajas:

- Cómodo y de uso práctico
- Higiénico, ya que se utiliza uno nuevo cada vez

Desventajas:

- Necesitas tener disponibilidad a un baño con agua y jabón.

Papel higiénico:

Debe cambiarse cada hora o menos

Uso Externo.

Ventajas:

- Puedes encontrarlo en baños públicos o privados.
- Si te ha tomado desprevénida tu período, siempre puedes recurrir a este método en lo que encuentras un producto menstrual.

Desventajas:

- Pierde fuerza al mojarse y se puede deshacer
- Difícil de mantener el lugar

Esponja menstrual:

Debe cambiarse cada 3-4 horas

Uso Interno.

Ventajas:

- Reutilizable hasta por 6 meses
- Solo requiere vaciado, lavado y secado
- Producto natural
- Cómoda por ser flexible

Desventajas:

- Es necesaria disponibilidad de agua y jabón
- Costo inicial alto

¿Cuál producto te ha interesado? ¿Hay alguno que quieras probar?
Coméntalo con tu familia, para que puedan incluirlo en el presupuesto familiar.

REGLA #12

Me cuido para mantenerme saludable

Es muy importante que pongas atención y cuidado a la higiene de tus genitales, aún más, durante la menstruación. Báñate y lávate como de costumbre, con agua limpia, jabón y sécate bien con una toalla limpia y seca.

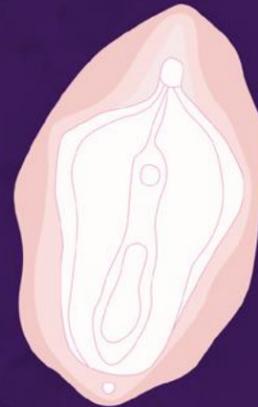
¿Cómo lavar tu zona genital?

Debes lavarla a diario, pero sólo con abundante agua, los jabones íntimos pueden romper la primera barrera de protección y crear condiciones para que ocurra una infección.

¿Que necesitas para mantenernos limpias durante nuestra menstruación?

- 1- Utilizar un producto menstrual: este puede ser toallas sanitarias, tampones, copas menstruales o la opción de tu preferencia.
- 2- Papel higiénico.
- 3- Ropa interior limpia, preferiblemente de algodón.
- 4- Jabón para manos y cuerpo.
- 5- Agua limpia.
- 6- Una toalla propia.
- 7- Un lugar privado con acceso a agua y luz para cambiarse tanto en el hogar como en la escuela.

Si notas algún cambio en tu ciclo, o en tu menstruación o si es demasiado escasa, abundante, o tienes demasiado dolor, es necesario que lo compartas con un familiar de confianza y pueda acompañarte a una Unidad Comunitaria de Salud Familiar cercana para corroborar que todo este bien.



También puedes hacer uso de los Servicios de Salud Amigables para Adolescentes y Jóvenes

Conozcamos un poco más sobre ellos: Son servicios que proporcionan atención diferenciada de manera integral e integrada adecuada a sus necesidades y realidades con un ambiente agradable para adolescentes, jóvenes y sus familias. El personal de salud deberá ofrecerte una atención especializada, sin discriminación con equidad, respeto y confidencialidad.

¿Qué puedo consultar?

Salud menstrual, desarrollo, salud dental, nutrición y estilos de vida saludable, apoyo psicólogo, proyecto de vida, orientación sobre métodos anticonceptivos, ITS-VIH entre otros.

Puedes encontrarlos en tu Unidad Comunitaria de Salud Familiar más cercana.

Conoce algunos implementos de higiene que serán muy útiles para ti:



¿Cuál es tu rutina de higiene? Anota aquí las actividades que haces a diario

REGLA #13

¡Me alimento bien!

Durante la menstruación es importante tener una buena nutrición ya que existe la posibilidad de desarrollar anemias, retener líquidos que generan hinchazón u otros síntomas como dolores de cabeza. Siempre es bueno tener una dieta balanceada, te dejamos algunos tips de comidas para que te mantengas saludable y llena de energía:

- **El desayuno** siempre debe ser la comida más fuerte del día, puedes comer 2 pequeñas meriendas entre comidas, y la cena debe ser la comida más ligera para evitar que te hinches.
- Siempre **debes comer frutas y verduras**, ayudarán incluso si tienes problemas de acné.
- Toma siempre **suficiente agua**, procura tomar 8 vasos en un día.

Ahora te dejamos con algunos alimentos que te recomendamos puedas incluir en tus comidas:

Hortalizas de hojas verdes como:
Espinacas, mora, hoja de rabano, chipilín



Son alimentos ricos en hierro que ayudan a prevenir anemia por la pérdida de sangre y que además tienen alto contenido de magnesio y que ayuda a prevenir dolores de cabeza

Las legumbres como frijoles, soya, lentejas y maní también tienen los mismos beneficios que las hortalizas verdes



Carnes y Huevos: Carne de res, pollo y huevos



Contiene hierro y proteínas los cuales ayudan a prevenir anemia y favorecen el crecimiento y desarrollo de tu cuerpo.

Frutas, especialmente las cítricas, naranjas, fresas, limón, mandarinas.



Contribuyen a la absorción de hierro para huesos fuertes.

Haz tu menú saludable

Ahora que ya sabes los tips para comer sanamente, revisa los alimentos que tienes en casa y crea tus opciones de menú.

REGLA #14

¡Soy una adolescente, experimento cambios!

Esta es una etapa en la que debes disfrutar con tu familia y amistades, en la que puedes enfocarte en tus estudios y planificar tus sueños y futuro, estás en tu etapa de crecimiento y desarrollo, pero no sólo es un desarrollo de tu cuerpo, también de tu mente, tus emociones, **estás comenzando a construir tu proyecto de vida; puedes lograr lo que te propongas.**

Este es un momento para crecer, NO para ser madre. Aunque tu cuerpo ya es capaz de tener un embarazo, debes de estar lista en muchas otras áreas antes de ser mamá y tampoco es necesario que lo seas, si no es tu deseo personal.

Anota aquí como quieres que sean las diferentes áreas de tu vida dentro de 5 años, escríbelas pensando en el futuro que quieres:

EDUCACIÓN:

ECONOMÍA:

FAMILIA:

PERSONAL

(emociones, cuerpo, salud y amistades):

REGLA #15

Tengo el derecho de decir "NO"

Derecho al consentimiento significa estar de acuerdo en hacer algo porque verdaderamente lo quieres hacer. Es importante que si algo te incomoda, recuerdes que es tu derecho decir que NO a la situación, persona o acción que no quieres y esto debe ser respetado.

A veces, hay situaciones que nos hacen creer que "debemos" estar de acuerdo, o que es algo "normal" pero recuerda que solo tú puedes decidir si está bien o no, y que ninguna persona adulta debe imponerte sus reglas. Si una persona te hace sentir incómoda, debes decirlo a alguien de confianza de tu familia, amistades, docentes o personal de salud para que puedan protegerte de esa situación.

Aprendamos juntas sobre el consentimiento y sin consentimiento.

Si tu o tus amigas alguna vez han vivido una experiencia sin consentimiento, es importante hablarlo, sanar y recuperar tu confianza, es el derecho de todas a vivir una vida libre de violencia y miedo. En cada situación que te presentamos, marca si es "con consentimiento" o "sin consentimiento", platica con tus amigas si han experimentado alguna situación así y cómo fue su experiencia.

Me abrazó, pero yo no quería abrazarlo, me sentía incómoda.

Me dijo que quería ser mi novio yo le dije que esperara cuando fuéramos más grandes, él continúa siendo mi amigo.

Una persona se acercó a mí en una fiesta, me agarró la cara y me besó.

Estábamos juntos, me preguntó cómo me sentía y si podía agarrarme de la mano, espero a que yo le contestara y le dije que sí, luego nos tomamos de la mano.

REGLA #16

Amigas, hermanas

¿Has oído hablar sobre la sororidad?

Es una palabra muy linda, que describe la relación que entre chicas debemos tener. La sororidad es una relación construida entre mujeres, es saber que juntas somos más fuertes de lo que somos individualmente, y que el empoderamiento sólo es posible si creamos fuertes alianzas entre mujeres, tratándonos como hermanas, no como enemigas.

Piensa en algunas de tus mejores amigas, comparte con ellas este ejercicio y juntas descubran algunas palabras claves que debemos tomar en cuenta para crear una sororidad juntas

A E N T E R H R I S I V R A R E X Z Q A E
V C O D F O R T A L E Z A E I O N Y T C E
H A C E P T R N C E O O U A S C O C U C M
O S T V V T M U N D A Y O I X P X Y V E P
N U H O D D A S C I P L I N E A E C C S O
E F U T I F N R M N E S S L F R U T N I D
S O R I L T D A P P R E C I A I E N O B E
T R S O A I A M I S T A D L I T S F Z I R
I T D N B C D O X W T L H A T Y D I U L A
D I A C O R A I A L I T Y C R E C E R I R
A T Y E D U Y A T I O F R I D A Y E E T M
D U I H E R M A N D A D T I O N A N L Y A
P D V A W E D N E S D A Y O C U I D A R N
P R E D D E A P O Y O E N C E O N E L O I

Hermandad, red de apoyo, amistad, respeto, honestidad, fortaleza, empoderar, cuidar, crecer.

**“Una amistad entre mujeres
que se convierten en cómplices
para trabajar juntas y
conseguir logros, sintiéndonos
libres
y fuertes, juntas”
– MARCELA LAGARDE**

REGLA #17

Yo practico la Sororidad Menstrual

Las amigas están en todo momento, nadie nos comprende mejor que otra mujer, ya que vivimos muchas experiencias en común. Una de esas experiencias es la menstruación, y es un momento en el que podemos darnos apoyo, desde regalar un producto menstrual cuando sabemos que alguien lo necesita, acompañar al baño, apoyar durante los dolores menstruales, mantenernos juntas ante la discriminación o el bullying y compartir información con otras chicas.

Es importante ser aliadas, compartir realidades y situaciones para trabajar por un fin común dejando a un lado los tradicionales estereotipos femeninos de competencia entre adolescentes y mujeres, no somos enemigas, al contrario **juntas, somos más fuertes.**

Responde a las siguientes preguntas:

1- ¿A qué se enfrentan las adolescentes durante la menstruación?

2- ¿Qué ocurre cuando entre las adolescentes y mujeres adultas nos apoyamos durante la menstruación?

3- ¿Qué dificultades he notado que tienen las adolescentes durante la menstruación?

4- ¿Cómo puedo ser apoyo para alguien durante su menstruación?

5- Si veo a una adolescentes ser discriminada porque está en su período, ¿qué puedo hacer para mostrar mi apoyo?



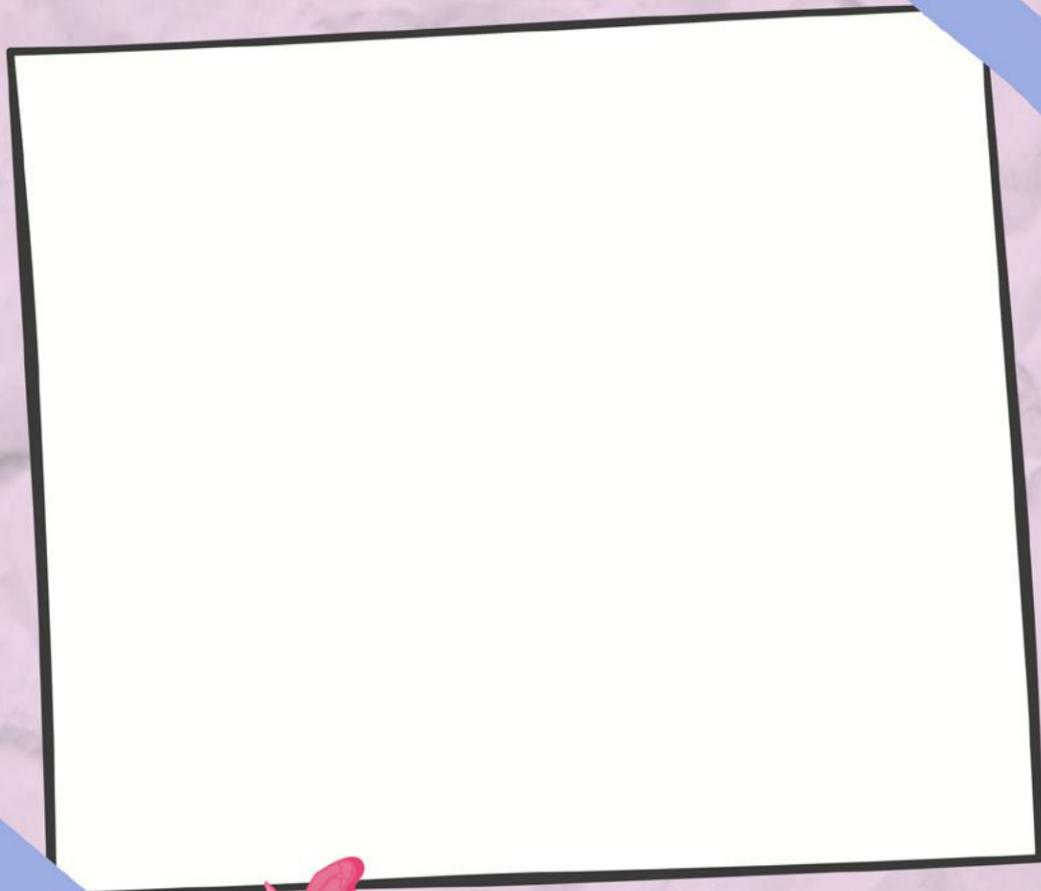
REGLA #18

Yo escribo mi historia

La menarquía es tu primera menstruación, es muy importante que estés informada para que no te asustes cuando esto suceda, no todas experimentamos los mismos síntomas, algunas sentimos dolor en el vientre y cambios en tu estado de ánimo. La menstruación es un sangrado vaginal normal y es señal que tenemos buena salud, desde ese momento tu cuerpo experimenta cambios, entras en una nueva etapa de tu desarrollo.

Puedes compartirlo con una persona de confianza, quién te brindará apoyo y te contará su experiencia, comparte con tus amigas esta nueva etapa.

Escribe como te estás preparando para tu menarquía:



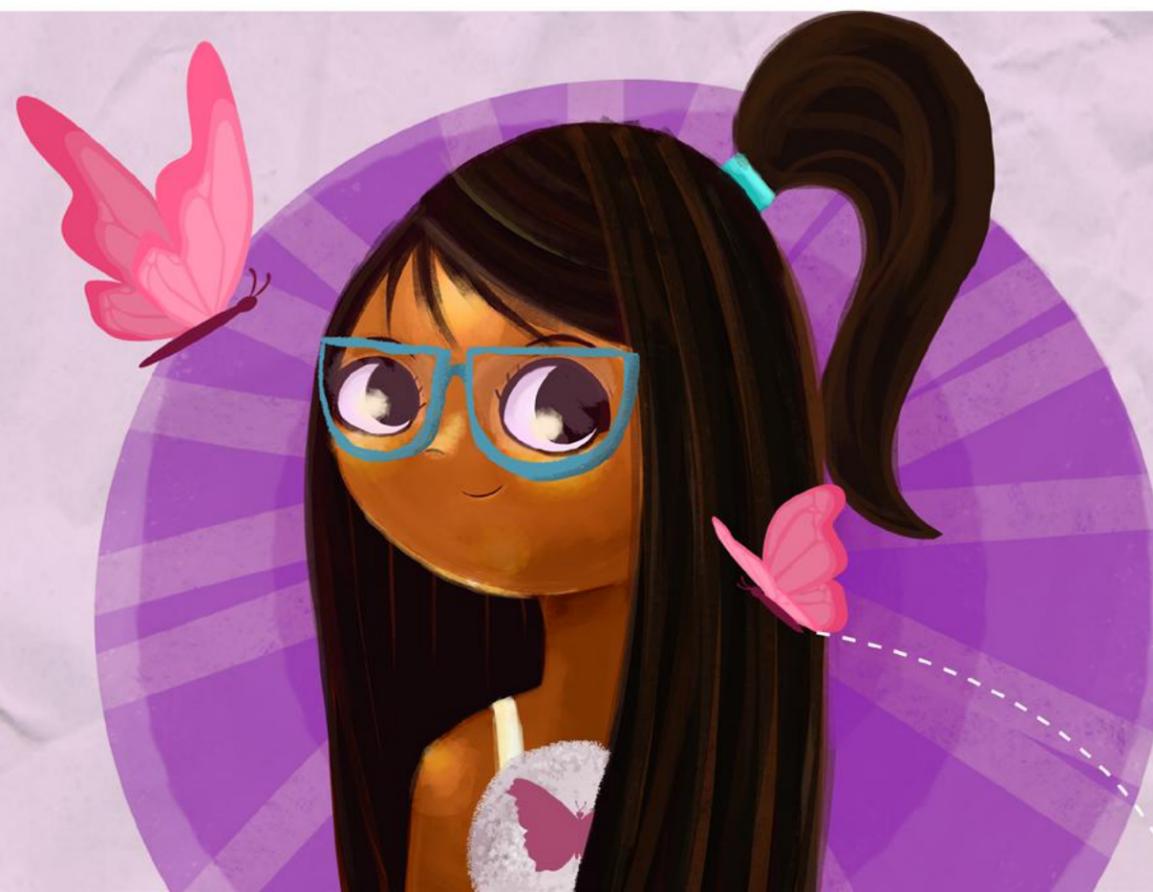
Si tu ya viviste tu primera menstruación, describe como fue, como te sentiste, cuáles fueron tus reacciones, y luego compártelo con alguna persona que tu sepas que aún no ha tenido su menarquía, sé una aliada para ella y brindale tu apoyo.

REGLA #19

Mi poder interior

Tu poder interior nace de lo valiosa que eres, tu dignidad y tus Derechos, eso hace que seas una persona plena, con una buena autoestima, que tiene la confianza de exigir que todos tus Derechos se cumplan y que tu voz sea escuchada. Además, tu poder se hace más fuerte, cuando unes tu voz a la de otras chicas como tú, que también buscan una sociedad más equitativa para todas y todos, así te conviertes en una lideresa o referente para tu comunidad y para quienes te rodean.

Comparte una acción o compromiso que realizarás para empoderarte a ti misma y otras chicas, para hacer crecer el sentimiento de hermandad a través de la menstruación:



Directorio UCSF

Si tienes alguna duda o necesitas tener un chequeo o consulta médica, visita la Unidad Comunitaria de Salud Familiar (UCSF) de tu municipio y pregunta por los Servicios Amigables de Salud para Adolescentes y Jóvenes:

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.

Tamanique - 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

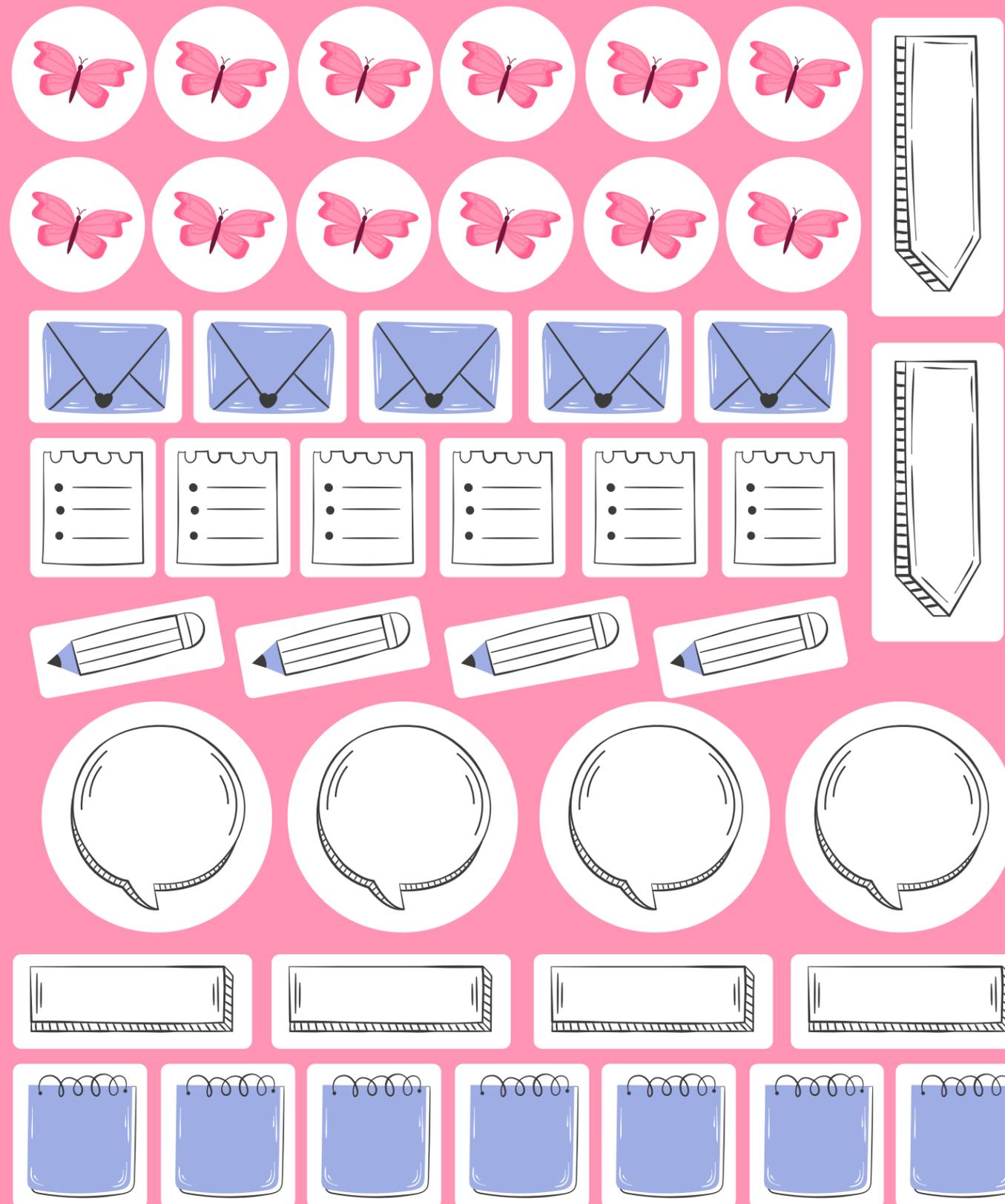
Tejutla - Calle Fernando García, Bo. El Centro

Chalatenango - Bo. San Antonio, junto a Hospital

La Palma - Bo. Manzanares

Nueva Concepción - Bo. El Rosario

Stickers





EL PODER DE LAS
mariposas ROJAS

MIS reglas

¿Quiéres conocer más?
Visita:

WWW.reglasDeLaVida.COM



@Plan_ElSalvador



@PlanElSalvador

