



EL PODER DE LAS
mariposas ROJAS

Las reglas PARA ENTENDER LA ADOLESCENCIA



Guía familiar para acompañar a adolescentes

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

Plan International 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 International 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 International 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 International El Salvador y la Caja de Herramientas Pedagógicas “Juntas y Juntos Rompiendo Tabúes” de la Oficina Regional de las Américas de Plan International.

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.



CONTENIDOS:

Regla #1: Es momento de cambiar las reglas	6
Regla #2: El ciclo de la vida, menstruación	7
Regla #3: Siempre cuidamos la higiene menstrual, conozcamos los productos que existen	9
Regla #4: Planificando el presupuesto familiar	11
Regla #5: Enseñemos a decir que NO y a respetar los NO. Aprendamos sobre el consentimiento	12
Regla #6: Viviendo la pubertad y la adolescencia	13
Regla #7: Las adolescentes son adolescentes, no madres.	20
Regla #8: Siempre saludables ¿Cuándo llevar a las y los adolescentes a un chequeo médico?	22
Regla #9: SIN tabúes, CON información	24
Regla #10: Yo protejo a mi familia	26
Diccionario de palabras claves	28
Directorio de Unidades Comunitarias de Salud Familiar (UCSF)	29



INTRODUCCIÓN:

Esta guía es para todas las personas adultas, que están a cargo del cuidado de adolescentes y jóvenes, para ayudarles a entender los procesos de desarrollo y crecimiento que ellas y ellos están experimentando: su pubertad, menarquía, menstruación, eyaculación, cambios emocionales y más.

Su apoyo durante esta etapa de crecimiento será muy importante para ellas y ellos y ayudará a que tengan un mejor futuro, más saludable, lleno de metas y retos.

Le recomendamos que pueda apartar cada semana, un momento para conversar en familia y realizar las diferentes actividades.



REGLA #1

Es momento de cambiar las reglas

La menstruación es un proceso natural que viven todas las mujeres. Comienza con la **Menarquía**, que es el primer período que una niña tiene en su vida, y marca el inicio de la pubertad. Es importante que puedan tener conversaciones sobre la menarquía que permitan que las niñas puedan sentirse más tranquilas y sin miedo cuando esto suceda. Este proceso pasa usualmente entre los 10 y 13 años pero puede ser un poco antes o un poco después.

Pero no solo las niñas pasan un proceso de pubertad, también los niños tienen su **Espermarquía**, que es la primera vez que experimentan una eyaculación. Todos los hombres viven este proceso, y puede ser una sorpresa para muchos niños y sentir miedo o confusión, ya que muchas veces sucede mientras están dormidos, por lo que es importante que se pueda conversar con ellos previo a esto y les preparemos y recordemos que es algo totalmente normal y esperado. La espermarquía usualmente sucede alrededor de los 9 a 12 años, pero puede variar.

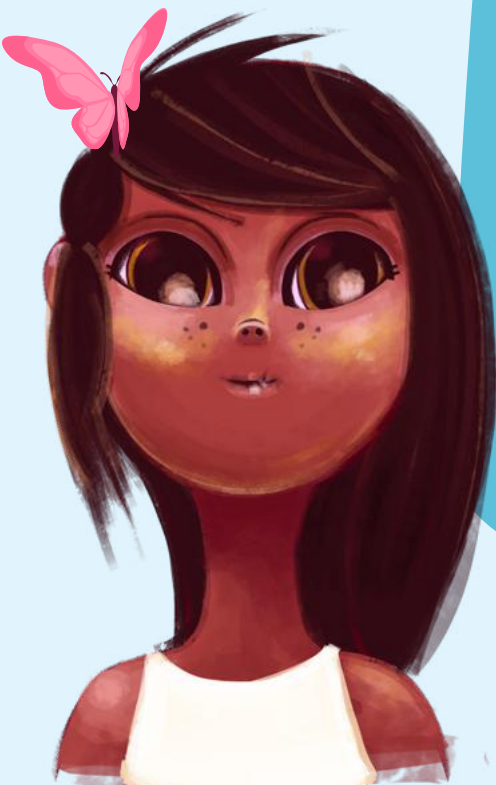
Actividad

Si conviven con niñas y niños que **aún no han iniciado su pubertad** es importante que puedan compartir su propias experiencias y cómo ellas y ellos esperan que sea su experiencia.

Le dejamos algunas frases claves que puede decir para ayudar a vivir este proceso:

- Este es un proceso natural.
- Este es el inicio de tu pubertad y adolescencia, aún falta mucho para que seas una persona adulta, es momento de seguir creciendo y aprendiendo.
- No hay nada de malo en hablar sobre este tema y si yo no conozco algo, podemos ir a la Unidad Comunitaria de Salud Familiar para que un profesional nos explique.

Si convive con adolescentes y jóvenes que **ya vivieron su momento de pubertad**, pueden intercambiar experiencias: ¿cómo se sintieron? ¿qué experimentaron? ¿qué quisieran contarnos ahora? ¿alguna vez he hecho o dicho algo sobre tu proceso de desarrollo que te haya hecho sentir que no debes hablar sobre eso?



REGLA #2

El Ciclo de la Vida: Menstruación

El ciclo de la menstruación es un proceso natural, totalmente normal y saludable que ocurre en el cuerpo de toda mujer.

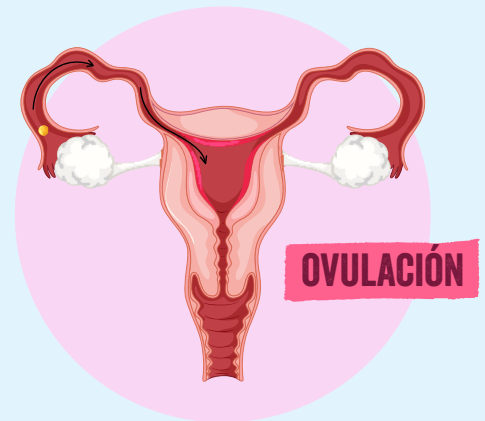
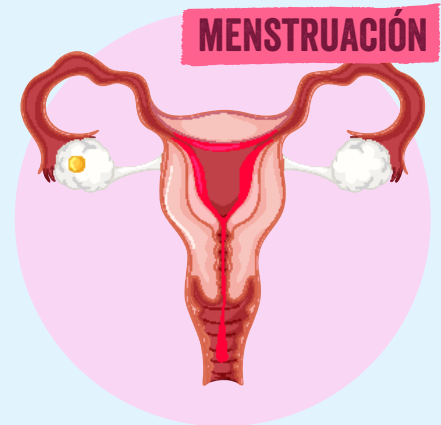
Consiste de 3 fases:

Fase 1: Menstruación. El primer día del ciclo es el primer día que hay flujo de sangre. Esto ocurre si no ha habido fecundación (embarazo). La menstruación puede durar de 3 a 5 días, esto varía entre cada persona y es importante que aprenda a reconocer la duración de cada fase del período. En este período puede haber un poco de inflamación en el vientre y molestias.

Fase 2: Ovulación. Este es el momento en el que los ovarios están produciendo óvulos, por lo que se dice que es el período de fertilidad, usualmente es acompañado por un moco cervical, que es una mucosidad que sale por la vagina, usualmente es de color claro o transparente. El color puede variar dependiendo de cada cuerpo, pero si hay cambios en él, por ejemplo, si se torna de un color oscuro o si se hace muy espeso, y genera ardor u otra incomodidad puede indicar alguna infección o enfermedad.

Fase 3: Pre-menstruación. Es cuando el cuerpo se está preparando para iniciar el siguiente ciclo, por lo que las hormonas están muy activas, esto puede traducirse en emociones elevadas como ansiedad, cambios de humor, apareamiento de espinillas, dolor de espalda o abdomen, dolor de cabeza, senos sensibles y ojos cansados.

Todos los síntomas son en general normales, y pueden ser aliviados manteniendo una buena alimentación, tomando abundante agua y haciendo alguna actividad física como caminar. Si alguno de los síntomas se convierte en un problema o es muy fuerte, **es recomendable llevar a la adolescente a un chequeo médico.**



Actividad

Aprendan a reconocer las fases del ciclo menstrual, pueden hacerlo llenando el siguiente calendario menstrual. Es importante que los adolescentes también puedan estar presentes en esta actividad para incentivarles a evitar la discriminación y bullying por la menstruación.

Para notar un patrón en la menstruación, es necesario llenar el calendario menstrual al menos 3 meses.

Aquí se anota el mes

Estos son los días, coloree los círculos los días que aparece la menstruación

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

REGLA #3

Siempre cuidamos la Higiene Menstrual: Conozcamos los productos que existen

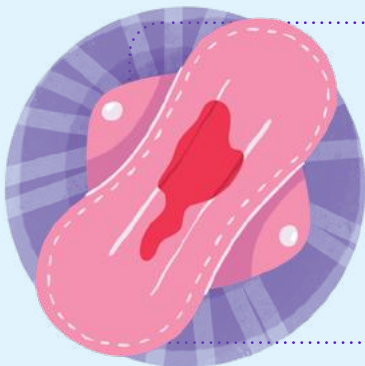
En las familias, tenemos la responsabilidad de considerar los recursos necesarios para el cuidado e higiene menstrual de las adolescentes y jóvenes de su hogar.

¿Qué necesitan las y los adolescentes para el aseo de su cuerpo?

- Desodorante
- Papel higiénico
- Ropa interior limpia preferiblemente de algodón
- Jabón para manos y cuerpo
- Agua limpia
- Una toalla propia
- Un lugar privado con acceso a agua y luz para cambiarse tanto en el hogar, como en la escuela
- En el caso de las adolescentes requieren productos de higiene menstrual

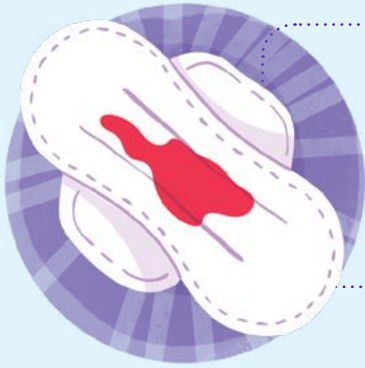
¿Cómo ayudar a una adolescente a encontrar el producto de higiene menstrual ideal?

Debe tomar en cuenta algunos factores: la cantidad de días que dura su período, la abundancia del flujo, la comodidad de la adolescente y sus posibilidades económicas. Conozca los diferentes productos de higiene menstrual que existen y sus ventajas y desventajas:



Toalla de tela:

- Uso externo
- Es reutilizable
- Dura de 3 - 4 horas
- Debe lavarse después de cada uso con agua y jabón
- Es recomendable tener varias, para ir las rotando

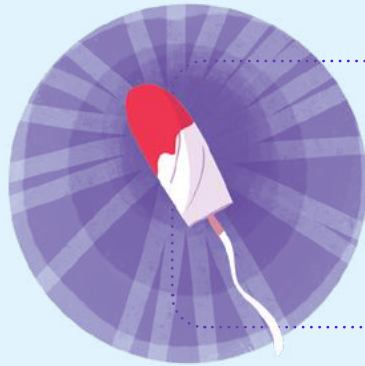


Toalla sanitaria:

- Uso externo
- No puede reutilizarse
- Dura de 4 - 5 horas
- Hay diferentes estilos disponibles de acuerdo a la abundancia del flujo

Copa Menstrual:

- Uso interno
- Es reutilizable
- Dura de 6-12 horas
- Debe removerse y vaciarse y limpiarse, luego se puede volver a introducir.
- Antes y después de cada menstruación debe hervirse y lavarse bien con agua y jabón

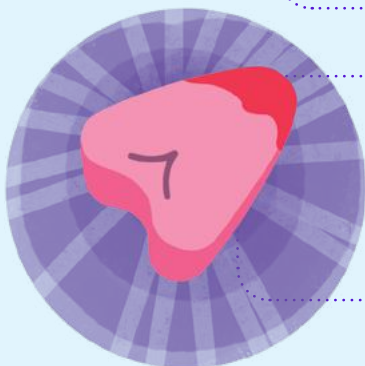


Tampón:

- Uso interno
- No es reutilizable
- Dura de 3-4 horas
- Es importante lavarse bien las manos antes y después de introducir o sacar el tampón y tener cuidado de colocarlo correctamente

Papel higiénico:

- Uso externo
- De emergencia
- Dura hasta 1 hora
- Se dobla de forma ordenada el papel higiénico y se coloca en la ropa interior como se hace con la toalla sanitaria



Esponja menstrual:

- Uso interno
- Reutilizable hasta 6 meses
- Dura 3-4 horas
- Debe removerse y lavarse bien, luego se puede volver a introducir

Actividad

Elegir junto con la adolescente el producto menstrual que mejor le funcione e ir a comprarlo.

REGLA #4

Planificando el presupuesto familiar

Es muy importante que dentro del presupuesto incluya productos de higiene menstrual para las adolescentes, además de productos para su higiene personal: desodorante, jabón, champú, peine y otros que las y los adolescentes puedan requerir.



Actividad

Realice su presupuesto en familia, asegurándose de preguntar a las y los adolescentes qué preferencias tienen en sus productos de higiene menstrual. Anoten aquí los artículos que planean comprar:



REGLA #5

Enseñemos a decir que NO y a respetar los NO: Aprendamos sobre el Consentimiento.

Muchas veces, especialmente cuando una chica dice “NO” se tiende a no tomar en cuenta, esto sucede desde cosas sencillas como: obligarles a usar cierto tipo de ropa que consideramos estereotipo como un vestido y puede ser tan grave como forzarla y violentarla física o emocionalmente. Por esto es importante que podamos empoderarlas para que no tengan miedo, ni vergüenza de decir que NO ante una situación que les incomode de alguna manera.

Por otro lado, es igual de necesario que enseñe a los niños, adolescentes y jóvenes el respeto hacia las chicas, siendo muy cuidadosos de no cruzar ningún límite que ellas no se sientan listas o cómodas de cruzar.

Como personas adultas es nuestra responsabilidad educar a mujeres y hombres que entiendan sus derechos y respeten los derechos de las y los demás.

Actividad



El Juego del NO.

Este juego familiar es muy sencillo, elijan a una persona que debe decir que NO, mientras todas las demás intentarán cambiar su opinión a un “SI”. Esto se puede hacer a través de diferentes frases, por ejemplo: “hablar de la menstruación es cosa de mujeres” “¿Verdad que las mujeres se ponen de mal humor con la menstruación?” La persona debe decir siempre que no. La ronda termina hasta que alguien logre que se equivoque y diga que si.

El objetivo es aprender que aunque pueda sentirse presión un NO siempre significa que NO.

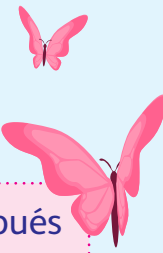
Preguntas para reflexión: ¿cómo se sintieron al sentir la presión de cambiar su respuesta de NO a SI? ¿Alguna vez han experimentado esa presión? ¿Alguna vez han ejercido ese tipo de presión en otra persona? Si alguna vez lo han hecho, ¿cómo podrían evitar esos comportamientos en el futuro?



REGLA #6

Viviendo la Pubertad y la Adolescencia

Primero, comprendamos qué es la pubertad y la adolescencia:



¿Qué es la adolescencia? Es el período de crecimiento que sucede después de la niñez y antes de la adultez, se considera que comienza alrededor de los 10 años y termina a los 19 años. Este es un período de desarrollo y transición.



¿Qué es la pubertad? Es un proceso biológico de cambios físicos y hormonales. En las niñas es marcado por su primera menstruación, llamada Menarquía. En los niños es su primera eyaculación, llamada Espermarquía. Otros cambios físicos que ocurren son: aparecimiento de vellos en axilas y zona púbica y rostro (en los adolescentes: bigote y barba) Además comienzan a sudar más, hay cambios en sus voces, pueden aparecer barros o espinillas, y las hormonas producen cambios en el humor y emociones.



¿Qué NO es la adolescencia? No es adultez. Esto significa que las y los adolescentes no han llegado a su madurez, están apenas comenzando a desarrollarse y por eso es muy importante que esta etapa la utilicen para educarse, definir sus metas y sueños y reforzar en familia su valor como personas y su capacidad para ser agentes de cambio.



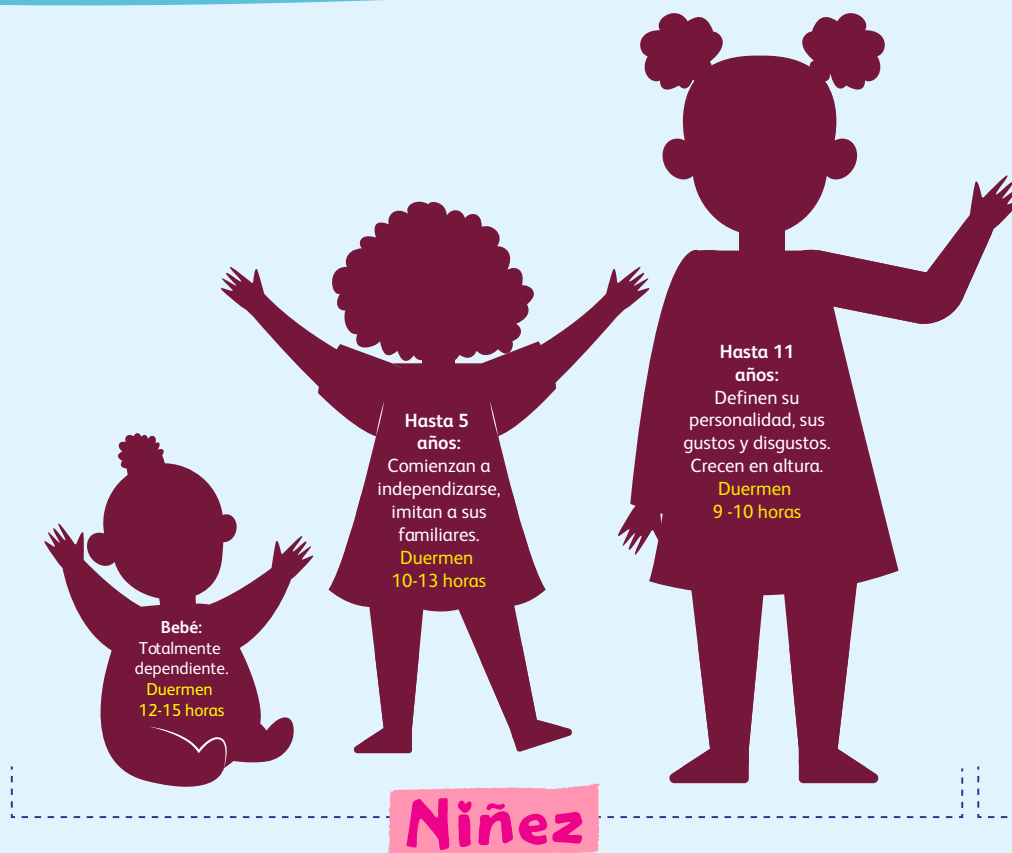
¿Qué NO es la pubertad? No es momento de ser madres o padres. Tienen la capacidad física, pero en las chicas, puede traer problemas de salud tanto a ella como a su bebé, ya que su cuerpo aún no está totalmente preparado. En los chicos, hay una falta de desarrollo emocional y de madurez.

Recuerde que ser padre o madre involucra la capacidad de cuidar de un bebé, la capacidad económica y emocional, por lo que lo mejor en este momento es incentivar a las y los adolescentes a que se enfoquen en conocer sus metas y sueños, en sus estudios, amistades y familia.



El proceso de crecer de las chicas

Conozca como va cambiando una niña desde su nacimiento hasta su desarrollo completo al ser una persona adulta.



Desde su Menarquía
hasta aprox. los 17 años.



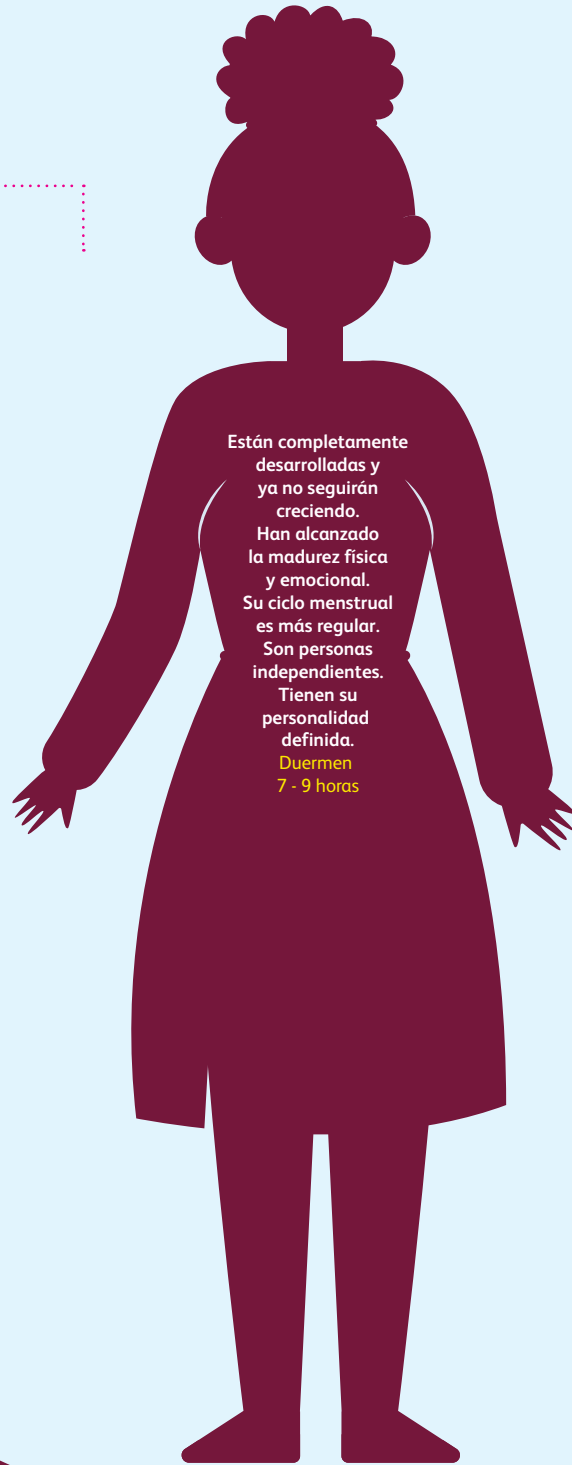
Cambios físicos:

Tienen su primera menstruación, llamada Menarquía. Crecen sus pechos, sus caderas comienzan a ensanchar. Crece vello en axilas y zona púbica. Pueden aparecer espinillas. Su cuerpo sigue creciendo. **Duermen 8 -10 horas**



Cambios emocionales:

Buscan una total independencia. Tienen cambios de humor. Tienen emociones fuertes por las hormonas que comienzan a producir. Se preocupan por su apariencia. Deben comenzar a desarrollar una buena autoestima. Es una etapa de transición.



Están completamente desarrolladas y ya no seguirán creciendo. Han alcanzado la madurez física y emocional. Su ciclo menstrual es más regular. Son personas independientes. Tienen su personalidad definida. **Duermen 7 - 9 horas**

Adolescencia

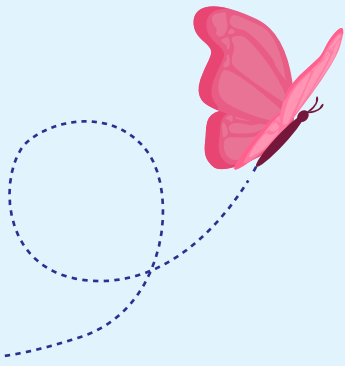
Adultez

Aquí ocurre la **pubertad** que son todos los cambios físicos y hormonales.

Adultos jóvenes: 18-25 años
Adultos: 26-64 años

El proceso de crecer de los chicos

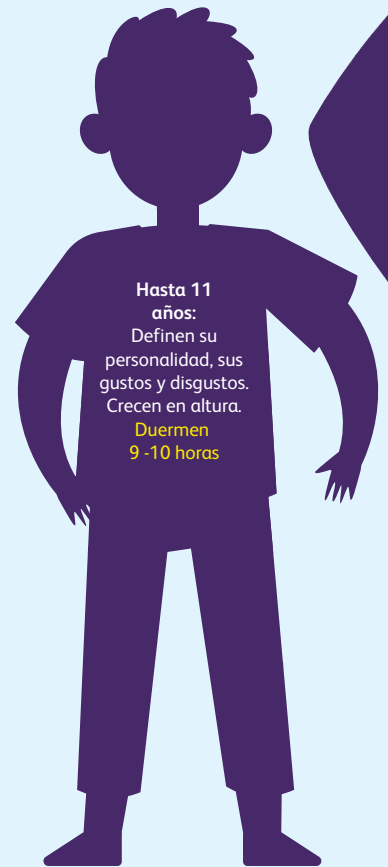
Conozca como va cambiando un niño desde su nacimiento hasta su desarrollo completo al ser una persona adulta.



Bebé:
Totalmente dependiente.
Duermen
12-15 horas



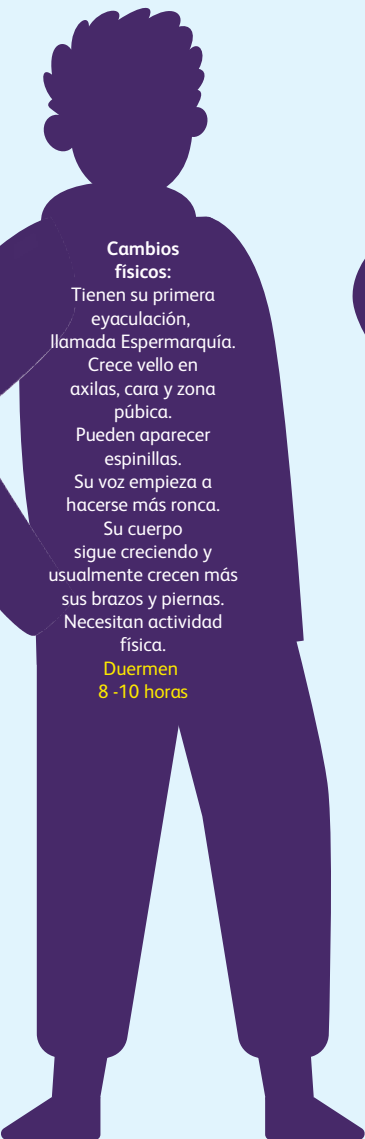
Hasta 5 años:
Comienzan a independizarse, imitan a sus familiares.
Duermen
10-13 horas



Hasta 11 años:
Definen su personalidad, sus gustos y disgustos. Crecen en altura.
Duermen
9-10 horas

Niñez

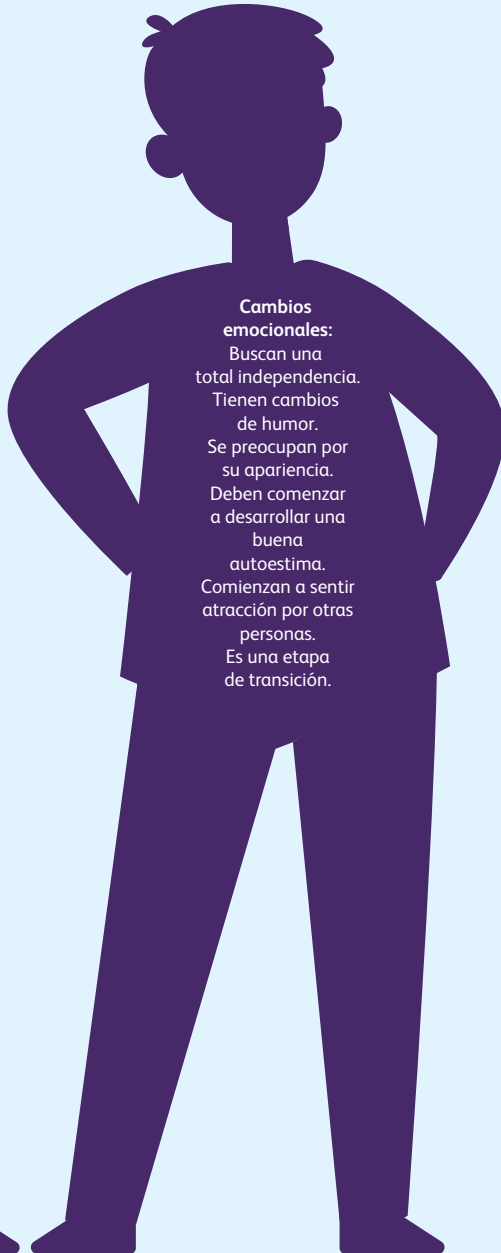
Desde su Espermarquía hasta aprox. los 17 años.



Cambios físicos:

Tienen su primera eyaculación, llamada Espermarquía.
Crece vello en axilas, cara y zona púbica.
Pueden aparecer espinillas.
Su voz empieza a hacerse más ronca.
Su cuerpo sigue creciendo y usualmente crecen más sus brazos y piernas.
Necesitan actividad física.

Duermen 8 - 10 horas



Cambios emocionales:
Buscan una total independencia.
Tienen cambios de humor.
Se preocupan por su apariencia.
Deben comenzar a desarrollar una buena autoestima.
Comienzan a sentir atracción por otras personas.
Es una etapa de transición.



Fisicamente han terminado su desarrollo.
Tienen una madurez emocional.
Son personas independientes.
Tienen su personalidad definida.
Duermen 7 - 9 horas

Adolescencia

Adultez

Aquí ocurre la **pubertad** que son todos los cambios físicos y hormonales.

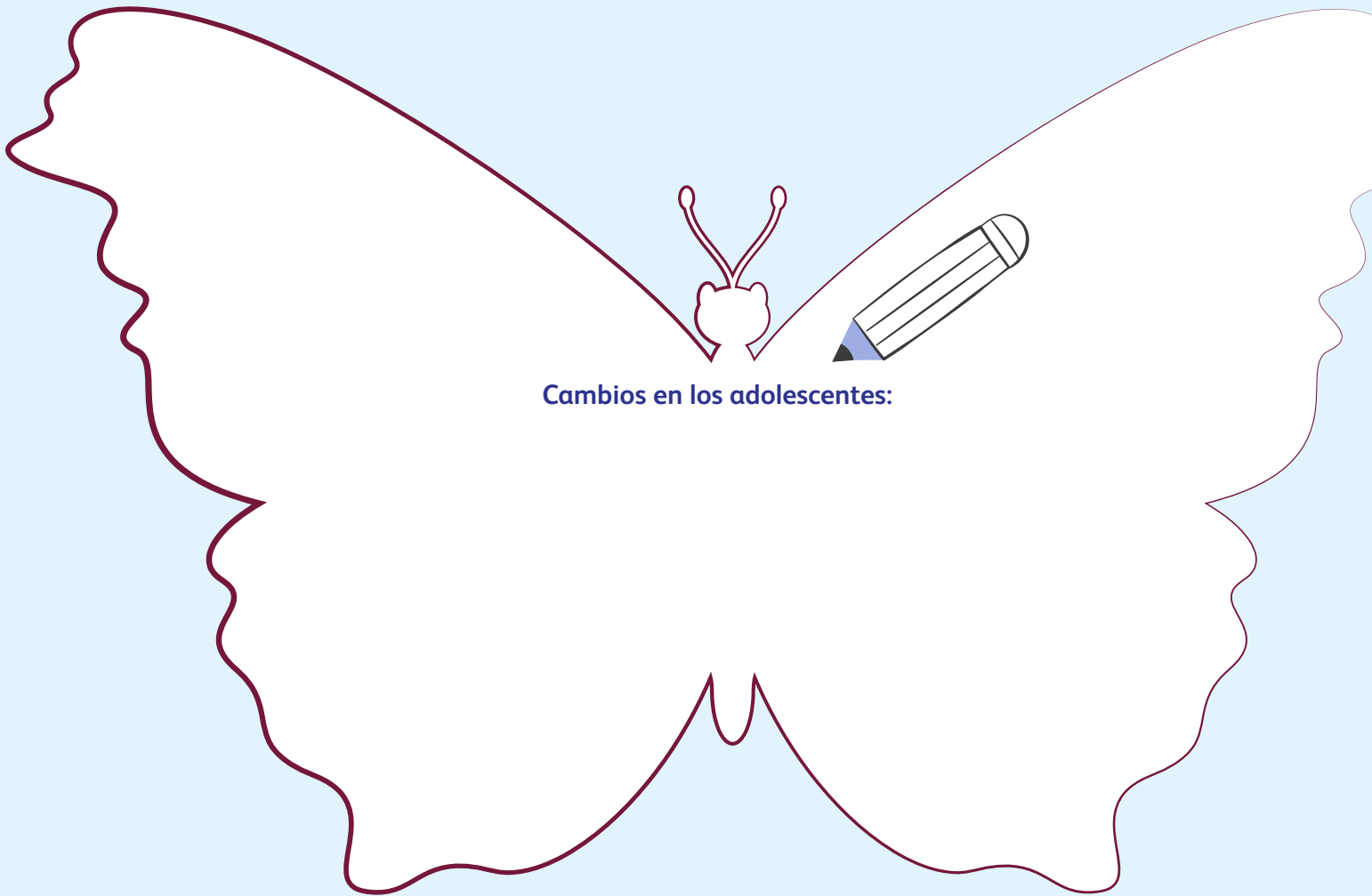
Adultos jóvenes: 18-25 años
Adultos: 26-64 años

Actividad

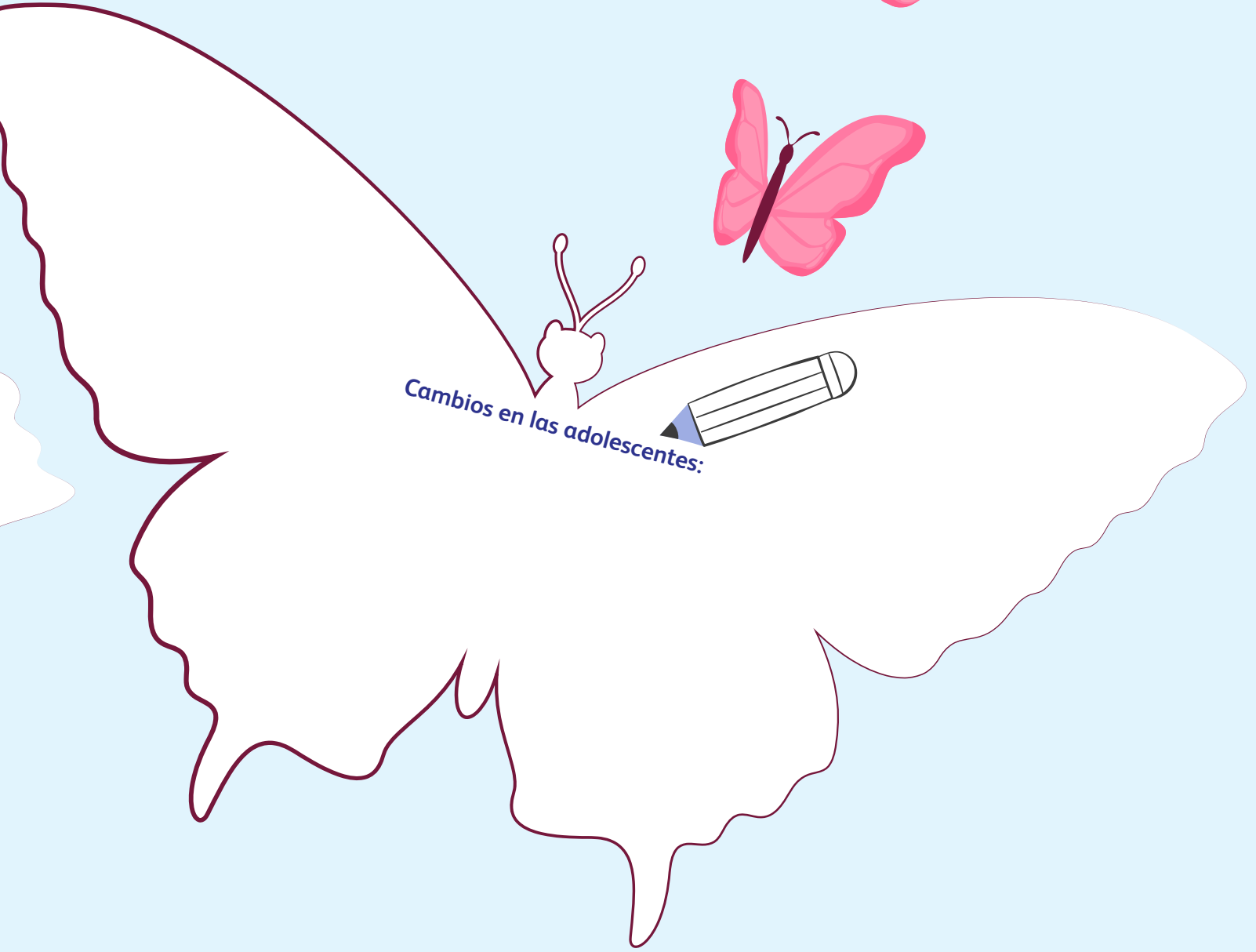
¿Qué cambios experimentamos?

Anoten los cambios físicos y emocionales que ocurren en los adolescentes y los cambios físicos y emocionales que ocurren en los adolescentes dentro de su respectiva mariposa, coloreándola de forma creativa. Luego hablen en familia sobre qué cambios tienen en común, cuáles ya han experimentado los y las adolescentes de la casa y cuáles no.

Crecimiento • Las caderas se ensanchan • Vello en la zona púbica y en las axilas • Los pechos crecen • Cambios en la voz • Enamoramiento • Barros y espinillas • Sudoración excesiva • Sucede la primera eyaculación • Crecimiento de barba y bigote • Comienza la menstruación • Cambios de humor • Depresión • Distanciamiento de la familia



Cambios en los adolescentes:



Cambios en las adolescentes:

REGLA #7

Las adolescentes son adolescentes, no madres

La etapa de la adolescencia viene con muchos cambios físicos y emocionales. Estos cambios son indicios que su cuerpo está madurando y preparándose para la vida adulta. Es importante que entendamos que este es un proceso y no significa que una adolescente que ya tuvo su primera menstruación ya está lista para ser madre o un adolescente está listo para ser padre.

Un embarazo en la etapa de la adolescencia interrumpe este proceso de crecimiento y presenta diversas complicaciones en la vida de las niñas en diferentes aspectos:

Educación: abandonan la escuela y sienten vergüenza, muchas veces son señaladas por su familia y comunidad.

Cuerpo y Salud: el embarazo a temprana edad puede tener efectos dañinos para la madre y el bebé durante el embarazo y/o el parto y su salud puede peligrar.

Aspecto Emocional: Algunas emociones que pueden experimentar las y los adolescentes con embarazos precoces son: miedo, pánico, comportamientos peligrosos y arriesgados como abortos o suicidios.

Economía: todavía dependen económicamente, no tienen la capacidad de proveer para su hijo o hija por su cuenta. Además tendrán limitadas oportunidades para encontrar un trabajo.

Aspecto Social: Su proyecto de vida, metas y objetivos son interrumpidos y deben replantear toda su vida y sus aspiraciones.

En algunos casos las niñas y las adolescentes son víctimas de uniones forzadas por su familia al tener un embarazo precoz.



Actividad

Reflexionando sobre las condiciones ante un embarazo

Reunirse a hablar en familia sobre cada aspecto mencionado anteriormente y cada quien mencione otras dificultades que se pueden presentar ante un posible embarazo durante la adolescencia, además hacer preguntas sobre el futuro que desean para conocer un poco más sobre sus sueños y metas y así poder apoyarles mejor.

Algunas preguntas claves: ¿Qué quisieras ser cuando seas grande?
¿Quieres tener una familia? ¿Cómo imaginas tu familia en el futuro?
¿Qué trabajo quieres realizar? ¿Cómo imaginas tu vida?

Anoten aquí el proyecto de vida y metas que tienen cada quien:



Siempre recuerde que debe respetar los derechos sexuales y derechos reproductivos de las y los adolescentes, por lo que si ellas o ellos deciden que no quieren tener bebés o quieren hacerlo hasta una edad avanzada, debemos apoyarles.

REGLA #8

Siempre saludables: ¿Cuándo debo llevar a las y los adolescentes a un chequeo médico?

Los controles médicos son fundamentales para mantener a las niñas, niños y adolescentes sanos. Como personas adultas responsables, debemos estar alerta ante cualquier indicio o síntoma que pueda afectar su desarrollo y crecimiento. Los chequeos médicos también son una oportunidad para que el personal de salud explique de manera profesional los cambios físicos, psicológicos, sociales y emocionales normales durante esta etapa.

Puede visitar una **Unidad Comunitaria de Salud Familiar**, donde podrá acceder a los **Servicios de Salud Amigables para Adolescentes y Jóvenes** que proporcionan atención de manera integral e integrada, adecuada a las necesidades y realidades y con un ambiente agradable para adolescentes y jóvenes y sus familias. El personal de salud les tratará sin discriminación de ningún tipo, con equidad, respeto y confidencialidad.

En el caso de las niñas y adolescentes es importante tener control sobre su ciclo menstrual, si presentan algún síntoma como:

- **Hemorragias Anormales:** Se caracterizan por sangrados prolongados, irregulares sin dolor.
- **Amenorrea:** Es la ausencia del flujo menstrual.
- **Oligomenorrea:** Es la aparición de la menstruación cada 45 a 90 días (el ciclo menstrual normal está entre 25 y 34 días).
- **Dismenorrea:** Es el dolor que se produce durante las menstruaciones.
- Si existe un cambio muy notorio en la intensidad del período, o el color del moco cervical, ardor o picazón.

- Se recomienda una vez al año tener chequeos médicos generales.
- Si las o los adolescentes han tenido relaciones coito-sexuales, entonces será necesario hacerse exámenes de VIH, y en el caso de las chicas una citología anual.



Actividad

¿Qué quisiéramos consultar?

Cada quien haga un listado de las consultas que quisiera hacer al personal de la Unidad Comunitaria de Salud Familiar de su municipio. Luego compartan sus consultas en familia y programen una visita médica para resolver sus dudas.

Anoten aquí las consultas que desean hacer:



REGLA #9

SIN tabúes, CON información

Es importante conocer información científica sobre la menstruación y derribar los mitos sobre este proceso que genera más desigualdad de género:

- ✓ **Mito:** La menstruación limita la capacidad de las adolescentes y mujeres.
- ✗ **Realidad:** La menstruación no obstaculiza las capacidades de la mayoría de las mujeres y las adolescentes.

- ✓ **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:** Ciertos alimentos están vedados a las mujeres y adolescentes que menstrúan.
- ✗ **Realidad:** No hay restricciones médicas recomendadas sobre tipos de comida que las mujeres y niñas que menstrúan pueden o deben comer.

- ✓ **Mito:** La menstruación no se puede hablar abiertamente en público.
- ✗ **Realidad:** Guardar silencio acerca de la menstruación puede conducir a ignorancia y descuido. No hablarlo genera en las adolescentes y mujeres condiciones en el entorno de discriminación, bullying y exclusión.

- ✓ **Mito:** Todas las mujeres tienen mal humor cuando menstrúan.
- ✗ **Realidad:** El ciclo menstrual es regido por los cambios hormonales, que tienen efectos distintos en distintas mujeres y adolescentes.

- ✓ **Mito:** Las adolescentes y mujeres no pueden quedar embarazadas durante la menstruación.
- ✗ **Realidad:** La única manera segura de prevenir el embarazo es utilizar un método anticonceptivo.

- ✓ **Mito:** La menstruación es mala para el medio ambiente.
- ✗ **Realidad:** No. La menstruación en sí no es mala para el medio ambiente. Sin embargo, ciertos productos usados para manejar la menstruación pueden tener un efecto negativo en el medio ambiente, dependiendo del producto y la forma en que se desechen.

- ✓ **Mito:** La primera menstruación surge a los 12 años.
- ✗ **Realidad:** El surgimiento de la primera menstruación, también conocida como menarquía, varía en cada adolescente. Puede ser antes o después de esta edad y eso no significa que exista algún problema de salud.

- ✓ **Mito:** La adolescente deja de crecer después de la 1ª menstruación.
- ✗ **Realidad:** El crecimiento de las adolescentes por lo general dura hasta los 16 – 17 años aproximadamente.

- ✓ **Mito:** Lavarse el cabello con la menstruación es malo porque aumenta el flujo.
- ✗ **Realidad:** Lavarse el cabello no influye en nada con la menstruación, y bañarse es una acción saludable.

- ✓ **Mito:** Todas las mujeres tienen los síntomas pre-menstruales.
- ✗ **Realidad:** Aunque son comunes, sólo ocurren en un 80 % de las mujeres, por lo que no afecta a todas las mujeres que menstrúan.

- ✓ **Mito:** La menstruación indica preparación para el matrimonio y el sexo.
- ✗ **Realidad:** Si bien la menstruación es señal de fertilidad biológica, no significa que las adolescentes hayan alcanzado la madurez mental, emocional, psicológica o física. Este mito hace que las niñas y adolescentes sean vulnerables a una variedad de abusos, incluidos las uniones tempranas y el embarazo.

Actividad

Discutan en familia qué otros mitos han escuchado sobre la menstruación y luego cada quien busque información de forma que se pueda validar o derribar cada mito y compártanla en la próxima sesión familiar. Si hay alguna duda que no logren solventar pueden acercarse a una UCSF y consultar con especialistas.



REGLA #10

Yo protejo a mi familia

Las familias tienen un rol protector y orientador. La sociedad cambiará cuando se eliminen las normas sociales, los roles de género, la discriminación y la desigualdad. Debemos darle el valor que tienen a las niñas y mujeres en casa y en la comunidad.

En la etapa de la adolescencia es **importante que como familia conversen sobre menstruación e higiene menstrual con las niñas y adolescentes** para que no se asusten y estén preparadas para los cambios físicos y emocionales que van a vivir, recalcando que esto no es nada malo y que no deben sentir vergüenza. Para saber como iniciar las pláticas pueden comenzar contando su propia experiencia: **¿cómo viví mi primera menstruación? ¿Qué productos mensuales he utilizado? entre otras.**



Los hombres de la familia también pueden hablar sobre estos temas, y se deben buscar nuevas formas de relacionarse entre hombres y mujeres. **Los niños o adolescentes hombres también deben conocer sobre la menstruación** y sobre su propio proceso de crecimiento, para evitar discriminación, bullying o exclusión.



Estas son algunas recomendaciones para cumplir el rol protector y orientador:

- Muestren mucha confianza, hablen sin pena y expliquen que la menstruación es una situación natural y normal, desde antes que las adolescentes pasen ese proceso.
- Asegurarse que tengan un lugar seguro y privado para cambiarse y asearse, como baños limpios con suficiente agua y productos para su higiene.
- Apoyen a las niñas y adolescentes y permitan que siempre les cuenten si en la escuela sufre de bullying para denunciar o tomar alguna acción que mejore esta situación.
- Si las adolescentes tienen síntomas pre-menstruales, muestren mucha comprensión y siempre equilibren las tareas del hogar, dejando que descansen.
- Explique a los adolescentes y hombres de la casa sobre la menstruación. Exijan respeto y no permitan que se burlen de las adolescentes y mujeres por la menstruación.
- Expliquen que las tareas de la casa son responsabilidad de todos y todas en la familia.

Actividad

Practiquen reunirse en familia una vez a la semana a hablar sobre cualquier tema en “espacios seguros” donde todas y todos puedan opinar. Escriban aquí los compromisos familiares de cómo realizarán las tareas de la casa evitando asignar según género.



Diccionario de PALABRAS CLAVES

Adolescencia: Período de crecimiento y desarrollo humano que se produce entre los 10 a 19 años.

Pubertad: Es un proceso biológico que ocurren en el cuerpo por el cual las niñas experimentan su primera menstruación y los niños su primera eyaculación.

Menarquía: Aparición de la primera Menstruación.

Espermarquía: Es la primera producción de espermatozoides, esta puede manifestarse en la orina, posteriormente puede presentarse la eyaculación.

Eyaculación: Proceso mediante el cual el semen es expulsado por el pene.

Hormonas: Las hormonas son los mensajeros químicos del cuerpo que controlan numerosas funciones y circulan a través de la sangre hacia los órganos y los tejidos. Estos componentes químicos intervienen en los procesos del:

- Metabolismo.
- Crecimiento y desarrollo.
- Reproducción.

Además, afectan al estado de ánimo

Consentimiento: Es la base de cualquier relación, implica que las dos partes estén totalmente de acuerdo con lo que van a hacer. Un “sí” no significa que pase a un “sí en todo sentido”.

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

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

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

Trompas Uterinas: La ruta que recorre el óvulo que fue liberado por lo ovarios hasta que llega al útero.

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

Directorio

UCSF

Le compartimos el directorio de Unidades Comunitarias de Salud Familiar para que pueda acercarse a la más cercana y aprovechar los Servicios de Salud Amigables para Adolescentes y Jóvenes siempre que tenga alguna duda, necesite apoyo o chequeo médico para las y los adolescentes de su hogar:

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 - Bo. El Calvario, 5ª avenida sur contiguo a Centro de Gobierno

San Isidro - Caserío El Tablón, Salida a Potrero de Batres

Tejutepeque - Bo. El Centro, Calle Delfina Escalante

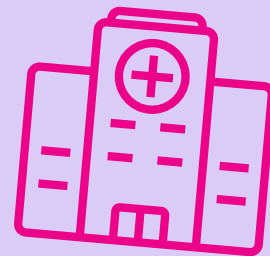
Chalatenango

Tejutla - Calle Fernando García, Bo. El Centro

Chalatenango - Bo. San Antonio, junto a Hospital

La Palma - Bo. Manzanares

Nueva Concepción - Bo. El Rosario





EL PODER DE LAS
mariposas ROJAS

Si desea conocer más puede ingresar a
WWW.reglasDeLaVida.COM



@Plan_ElSalvador



@PlanElSalvador

