

Reglas de la Vida

Juego para compartir en familia

Instructivo:

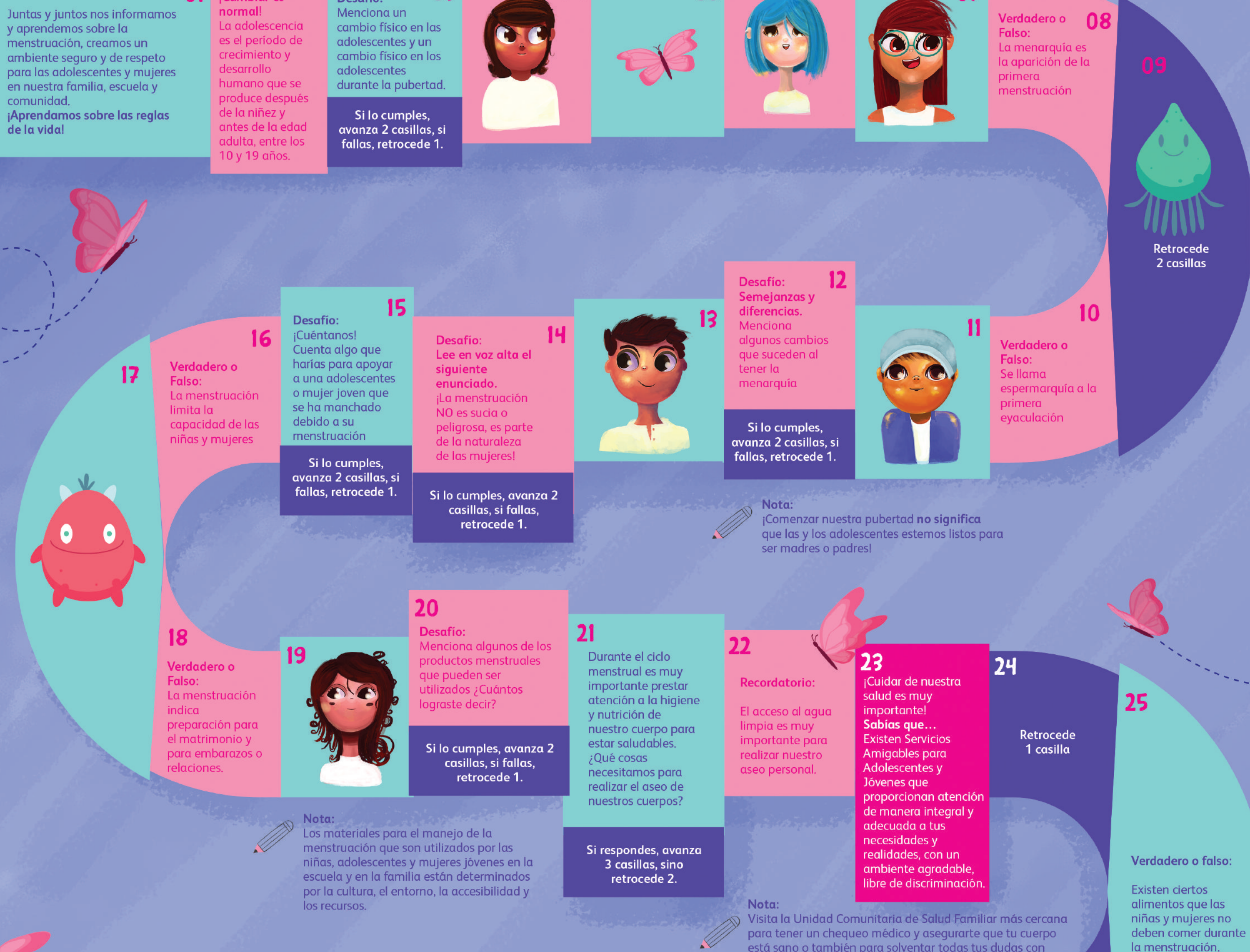
- Número de jugadores: 2 a 5 participantes
- Materiales: 1 tablero de juego, 1 ó 2 dados, 1 piedrita o bolita de papel para cada jugador
- Cómo jugar:
 1. Coloca las piedritas y bolitas de papel de cada jugador en la casilla de inicio del tablero.
 2. La persona más joven empieza el juego, luego el siguiente en el sentido de las agujas del reloj.
 3. Cuando sea tu turno, tira el dado y avanza el número de casillas que indica el dado.
 4. Sigue las instrucciones si caes en una casilla de desafío, verdadero o falso y también aumenta tus conocimientos en las casillas informativas.
 5. Tendrás las respuestas y más información en la parte de abajo de este tablero.

Introducción:

La menstruación es uno de los cambios que ocurren con la pubertad, es un proceso natural que viven las niñas, adolescentes y mujeres jóvenes. Por lo general, comienza entre los 8 y 16 años de edad y finaliza alrededor de los 45 o 55 años. La menstruación, también llamada período o regla, es el sangrado vaginal mensual normal de la mujer y es señal de buena salud. Por ello es sumamente importante que tanto adolescentes, mujeres, niños y hombres conozcan su proceso de desarrollo, sin pena, miedos, y sin ningún tipo de violencia. Esta es una etapa natural en la que es muy importante como personas adultas, ser apoyo y guía para que poco a poco vayamos cambiando los estereotipos y rompamos los tabúes que existen sobre la menstruación. ¡Apoyemos a las niñas, adolescentes y mujeres y aprendamos sobre la menstruación juntas y juntos!

Respuestas o información para ampliar:

3. Los niños y las niñas lo viven los cambios de formas distintas. A las Niñas: crecen, les cambia la voz les crecen los senos, se ensanchan las caderas, aparece el vello púbico y en las axilas y tienen la primera menstruación. A los Niños: crecen, cambia la voz, les aparece el vello facial (barba o bigote), vello en zona púbica y en las axilas, tienen su primera eyaculación. 8. Verdadero, la menarquia es la aparición de la primera menstruación. Es importante que las niñas y adolescentes estén informadas para que en el momento que suceda no se asusten y tome las medidas necesarias para su preparación. 10. Se llama espermarquia a la primera eyaculación, ocurre generalmente entre los 12 y 14 años, pero puede presentarse antes o después de estas edades. Puede ocurrir de forma involuntaria durante la noche, o ser voluntaria. 12. La semejanza es que los cuerpos han iniciado su preparación para reproducirse, lo que implica la posibilidad de un embarazo a esa edad. La diferencia es que la adolescente mujer puede reproducirse o tener un embarazo en un tiempo específico debido al ciclo menstrual y el adolescente hombre puede reproducirse en cualquier momento de su vida a partir de la primera eyaculación. 14. La sangre menstrual está compuesta de tejido y sangre normal, sin ninguna propiedad especial o peligrosa. 15. La solidaridad y empatía es muy importante, existen muchas formas de apoyar a una niña o mujer que manchó su ropa con menstruación, desde regalar un producto menstrual, acompañarle al baño, ayudarle a lavar su ropa, o no discriminándola. 16. Falso: La menstruación no obstaculiza la mayoría de las oportunidades, reforzando así la desigualdad de género. 18. Falso. Si bien la menstruación es señal de fertilidad biológica, no significa que las niñas 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. 20. Toallas de Tela, Copa Menstruales, Esponja Menstrual, Toallas Sanitarias, Papel Higiénico y Tampón. 21. Toallas íntimas (pañitos), tampones, copas (La opción de tu preferencia). 22. Papel Higiénico. 23. Ropa interior limpia preferiblemente de algodón. 24. Jabón para manos y cuerpo, agua limpia. 25. Un lugar privado con acceso a agua y luz para cambiarse y asearse tanto en el hogar como en la escuela. 26. Visita la Unidad Comunitaria de Salud Familiar más cercana donde encontrarás los Servicios Amigables para Adolescentes y Jóvenes para tener un chequeo médico y asegurarte que tu cuerpo está sano o también para solventar todas tus dudas con una persona especialista. 27. Falso, No hay restricciones médicas recomendadas sobre tipos de comida que las mujeres y niñas que menstrúan pueden o deben comer, y las restricciones en la dieta pueden ponerlas en riesgo de limitar su ingesta de nutrientes. 28. El consentimiento es una manera de establecer si todas las partes involucradas en la relación sexual lo hacen a gusto, de forma sana y consciente. 29. Reconocer que la gestión de la higiene menstrual es un Derecho que tiene toda mujer al usar adecuadamente el material para absorber o recoger la sangre menstrual. 30. Trabajamos juntos y juntas por el empoderamiento de las niñas, adolescentes y mujeres jóvenes generando condiciones de igualdad, libres de violencia y discriminación.



01 Juntas y juntos nos informamos y aprendemos sobre la menstruación, creamos un ambiente seguro y de respeto para las adolescentes y mujeres en nuestra familia, escuela y comunidad. ¡Aprendamos sobre las reglas de la vida!

02 ¡Cambiar es normal! La adolescencia es el período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años.

03 **Desafío:** Menciona un cambio físico en las adolescentes y un cambio físico en los adolescentes durante la pubertad.
Si lo cumples, avanza 2 casillas, si fallas, retrocede 1.

04

05

06

07

08 **Verdadero o Falso:** La menarquía es la aparición de la primera menstruación

09
Retrocede 2 casillas

17
Verdadero o Falso: La menstruación limita la capacidad de las niñas y mujeres

16 **Verdadero o Falso:** La menstruación indica preparación para el matrimonio y para embarazos o relaciones.

15 **Desafío:** ¡Cuéntanos! Cuenta algo que harías para apoyar a una adolescente o mujer joven que se ha manchado debido a su menstruación
Si lo cumples, avanza 2 casillas, si fallas, retrocede 1.

14 **Desafío:** Lee en voz alta el siguiente enunciado. ¡La menstruación NO es sucia o peligrosa, es parte de la naturaleza de las mujeres!
Si lo cumples, avanza 2 casillas, si fallas, retrocede 1.

13

12 **Desafío:** Semejanzas y diferencias. Menciona algunos cambios que suceden al tener la menarquía
Si lo cumples, avanza 2 casillas, si fallas, retrocede 1.

11

10 **Verdadero o Falso:** Se llama espermarquia a la primera eyaculación

Nota: ¡Comenzar nuestra pubertad no significa que las y los adolescentes estemos listos para ser madres o padres!

18 **Verdadero o Falso:** La menstruación indica preparación para el matrimonio y para embarazos o relaciones.

19

20 **Desafío:** Menciona algunos de los productos menstruales que pueden ser utilizados ¿Cuántos lograste decir?
Si lo cumples, avanza 2 casillas, si fallas, retrocede 1.

21 Durante el ciclo menstrual es muy importante prestar atención a la higiene y nutrición de nuestro cuerpo para estar saludables. ¿Qué cosas necesitamos para realizar el aseo de nuestros cuerpos?
Si respondes, avanza 3 casillas, sino retrocede 2.

22 **Recordatorio:** El acceso al agua limpia es muy importante para realizar nuestro aseo personal.

23 ¡Cuidar de nuestra salud es muy importante! Sabías que... Existen Servicios Amigables para Adolescentes y Jóvenes que proporcionan atención de manera integral y adecuada a tus necesidades y realidades, con un ambiente agradable, libre de discriminación.

24 **Retrocede 1 casilla**

25 **Verdadero o falso:** Existen ciertos alimentos que las niñas y mujeres no deben comer durante la menstruación.

Nota: Visita la Unidad Comunitaria de Salud Familiar más cercana para tener un chequeo médico y asegurarte que tu cuerpo está sano o también para solventar todas tus dudas con una persona especialista

30 ¡Cada quien cumpliendo su parte! Chicas: recordemos que juntas somos más fuertes, ¡Reforcemos nuestra red de apoyo entre niñas y mujeres!
Chicos: Felicidades por ser un joven aliado y solidario con las niñas y mujeres a tu alrededor.
Padres, madres y/o cuidadores: asumimos nuestra responsabilidad en el cuidado de la higiene menstrual de las niñas.

29 **Avanza 1 casilla**

28 ¡Cambiano las reglas del presupuesto familiar! Recuerda siempre asignar fondos en el presupuesto familiar para la compra de productos de higiene menstrual. Es una medida positiva para mejorar las condiciones de igualdad para niñas, adolescentes y mujeres.

27 **Sabías que...** Tu cuerpo es tuyo y es tu derecho decir "sí" o "no" a todo lo que entra en contacto con él. El término consentimiento proviene de la palabra consenso, la cual significa acuerdo mutuo, una forma de asegurar el respeto y igualdad.

26 **Retrocede 4 casillas**