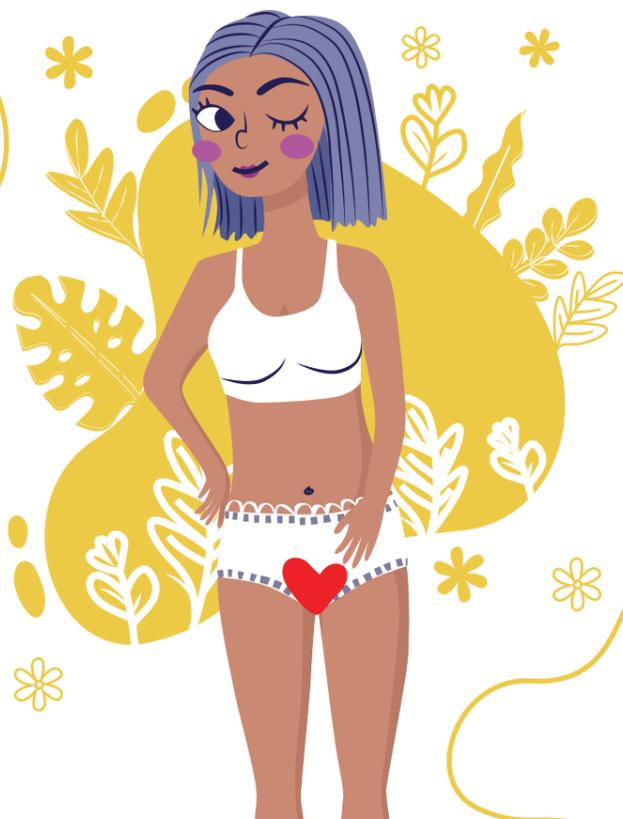


# Aquí puedes anotar tus días de sangrado menstrual 2024

ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
MARZO	FEBRERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## MI PRIMERA MENSTRUACIÓN



Si tienes alguna inquietud, recuerda que MSI tiene una **consejería menstrual**



Contáctanos a:  
<https://mariestopes.org.mx/>

Síguenos en nuestras redes sociales:



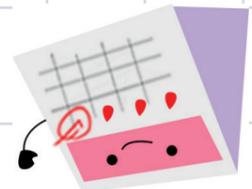
mariestopesmexico\_



### Ciclo Menstrual

EL CICLO MENSTRUAL SE REFIERE A LA DURACIÓN QUE HAY ENTRE UN PERIODO MENSTRUAL Y OTRO. REFIERE SOLO A LOS DÍAS EN LOS QUE TIENES SANGRADO.

### Periodo Menstrual



### ¿Sabes la diferencia?

### Ahora que ya conoces las diferencias puedes identificar...

¿CUÁNTOS DÍAS DURA TU PERIODO MENSTRUAL?

Un periodo menstrual normal dura entre 2-7 días

¿CUÁNTOS DÍAS DURA TU CICLO MENSTRUAL?

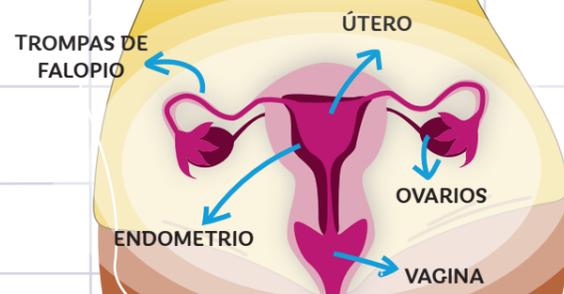
Un ciclo menstrual normal dura entre 21-35 días

### MI CICLO MENSTRUAL DURA: DÍAS



## ¿Qué es la menstruación?

LA MENSTRUACIÓN ES UN PROCESO NATURAL POR EL CUAL SALE SANGRE A TRAVÉS DE LA VAGINA. ESTO OCURRE PORQUE LA CAPA INTERNA DEL ÚTERO LLAMADA ENDOMETRIO, SE DESPRENDE.



### ¿SABÍAS QUE...

LA SANGRE EXPULSADA DURANTE NUESTRO PERIODO ES SANGRE PROVENIENTE DE NUESTRO SISTEMA CIRCULATORIO, POR LO TANTO ES SANGRE LIMPIA Y FRESCA.

## Mitos y realidades

- NO SE PUEDE HACER DEPORTE. **PRACTICAR DEPORTE TE PUEDE AYUDAR A ALIVIAR EL DOLOR MENSTRUAL.**
- ES NORMAL QUE LA REGLA «DUELA». **ALGUNAS MOLESTIAS Y UN POCO DE DOLOR ES NORMAL, PERO UN DOLOR INCAPACITANTE QUE TE IMPIDA REALIZAR NORMALMENTE TUS ACTIVIDADES, NO LO ES.**

### CONSEJOS PARA ARMAR TU PRIMER KIT MENSTRUAL



- LLEVA CONTIGO MÁS DE UNA ALTERNATIVA DE PRODUCTOS MENSTRUALES POR CUALQUIER EMERGENCIA
- UN CALZONCITO DE REPUESTO
- TOALLITAS HÚMEDAS
- AGUA OXIGENADA POR SI TE MANCHAS
- PAPEL HIGIÉNICO

### ¿Qué deberías observar?

LA MENSTRUACIÓN ES UN PROCESO NORMAL Y NATURAL DEL CUERPO QUE LE OCURRE A TODAS LAS NIÑAS POR PRIMERA VEZ ENTRE LOS 9-18 AÑOS. AQUÍ TE VAN 3 COSAS SÚPER IMPORTANTES QUE DEBES OBSERVAR MUY BIEN DURANTE TU PERIODO:

EL FLUJO MENSTRUAL PUEDE SER LIGERO O ESPESO DEPENDIENDO DE LOS DÍAS DE TU PERIODO, PERO HAY QUE TENER CUIDADO CON LOS COÁGULOS, ¡NO DEBEN SER MUY GRANDES QUE UNA UVA!

### TEXTURA

### OLOR

DESCRIBE COMÚNMENTE COMO METÁLICO (DEBIDO AL HIERRO PRESENTE EN LA SANGRE) Y DULZÓN Y ÁCIDO (POR LA COMPOSICIÓN ÚNICA DEL PH VAGINAL Y SU ACIDEZ); SI TU SANGRE HUELE MAL COMO A PESCADO, ¡OJO!

### COLOR

EL OLOR NORMAL DEL FLUJO MENSTRUAL SE DESCRIBE COMÚNMENTE COMO METÁLICO (DEBIDO AL HIERRO PRESENTE EN LA SANGRE) Y DULZÓN Y ÁCIDO (POR LA COMPOSICIÓN ÚNICA DEL PH VAGINAL Y SU ACIDEZ); SI TU SANGRE HUELE MAL COMO A PESCADO, ¡OJO!

### ES IMPORTANTE QUE SI NOTAS CAMBIOS EN TU PERIODO O CICLO MENSTRUAL, ACUDAS A UN DOCTOR.

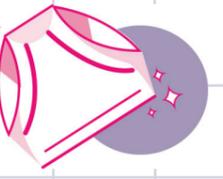
ROJO OSCURO  
Inicio o fin del periodo.  
ROJO CLARO/ ROSA  
Sangre reciente, la mds normal.  
ROSA PÁLIDO/ BRILANTE  
Normal con la píldora o en los últimos días.  
Podría significar anemia.

### Alternativas



DISCO MENSTRUAL  
ABSORBE: 30-50 ML

TOALLA FEMENINA  
ABSORBE: 5-15 ML



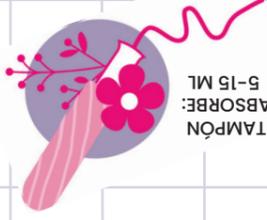
CALZÓN MENSTRUAL REUTILIZABLE  
ABSORBE: 5-50 ML



COPA MENSTRUAL  
ABSORBE: 20-30 ML

### ¿SABÍAS QUE...

DURANTE TU PERIODO MENSTRUAL PERDES 60-80 ML DE SANGRE, LO QUE EQUIVALE A UNA BEBIDA DE YAKULT.



TAMPÓN  
ABSORBE: 5-15 ML