



La educación es de todos

Mineducación



Prácticas

de higiene

Manejo de la Higiene Menstrual



La menstruación es una función natural de nuestro cuerpo, por eso debes vivirla de manera tranquila y saludable.



Para tener una adecuada higiene menstrual es necesario que:

1

Conozcas tus ciclos

Observa y reconoce tu ciclo, pon atención en cómo te sientes durante cada fase.

Explica el funcionamiento de tu ciclo a tu familia y enséñales a acompañarte lo mejor posible.



3

Sientas respeto por parte de tus docentes, compañeros, compañeras y familia

Es importante que tanto los hombres como las mujeres de la Institución Educativa, conozcan y te apoyen en las situaciones que requieres para manejar adecuadamente tu higiene menstrual.

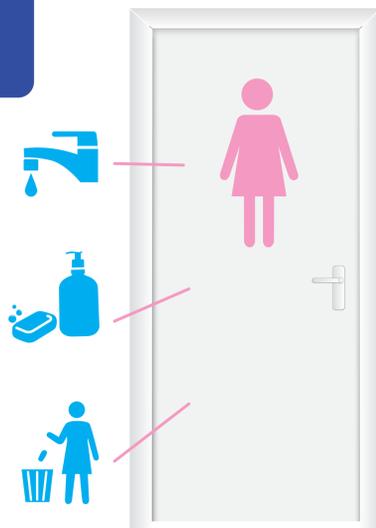
Para esto es necesario que se informen sobre la higiene menstrual, para que te acompañen sin mitos y no se vea la menstruación como aquello sobre lo que no se debe hablar, porque no se conoce bien o avergüenza.

2

Tengas información sobre tus derechos sexuales y derechos reproductivos

El ciclo menstrual es una condición biológica y debes llevarlo con dignidad, por eso no debes sentirte discriminada ni por las formas en las que vives tu menstruación, ni por tus costumbres.

La toma de decisiones sobre tu cuerpo te pertenece solo a ti. Debes tener información clara sobre tu ciclo menstrual, los elementos que necesitas para una adecuada higiene menstrual y tus derechos para vivirla dignamente.



4

Cuentas con baños privados con acceso a agua, jabón y con un recipiente para los residuos

El acceso a un espacio seguro, limpio y privado para asearse te permitirá manejar el período menstrual con dignidad.

5

Tengas elementos higiénicos adecuados y seguros para tu organismo



Paño menstrual



Toallas reutilizables



Toallas desechables



Copa menstrual



Tampón



Hay muchos elementos que puedes utilizar en tu ciclo menstrual, lo importante es que sean adecuados para absorber o recolectar la sangre menstrual y puedas utilizarlos con tranquilidad.