

CÓMO

SOBRE- VIVIR

A LA **PUBERTAD** Y A LA
ADOLESCENCIA

Nosotras®

MENSTRUACIÓN Y CICLO

VOLÚMEN 1

CAPÍTULOS



MENSTRUACIÓN Y CICLO

Actividad - Mi primera menstruación

APARATO REPRODUCTOR FEMENINO

Actividad - Pinta tu vulva



HORMONAS Y SUS EFECTOS FÍSICOS, EMOCIONALES Y MENTALES

Actividad - ¿Qué hago cuando tengo el período? Emociones y cuidados

USO DE PRODUCTOS DE HIGIENE ÍNTIMA



SABEMOS QUE ACOMPAÑAR A UNA ADOLESCENTE, NO ES NADA FÁCIL



*CAMBIOS DE HUMOR, ROMANCES, POCA COMUNICACIÓN Y
UNA QUE OTRA PELEA INFALTABLE EN EL DÍA A DÍA*

Creamos esta guía para ayudarlas en el camino complicado de aprender juntas a ser poderosas y vivir un ciclo menstrual sin tabúes ni vergüenzas.

Te recomendamos hacer su lectura y actividades en compañía, esto mejorará la conexión y relación de confianza entre ambas mientras aprenden.

Esperamos te encante mucho, vendrán más ;)

CAPÍTULO I

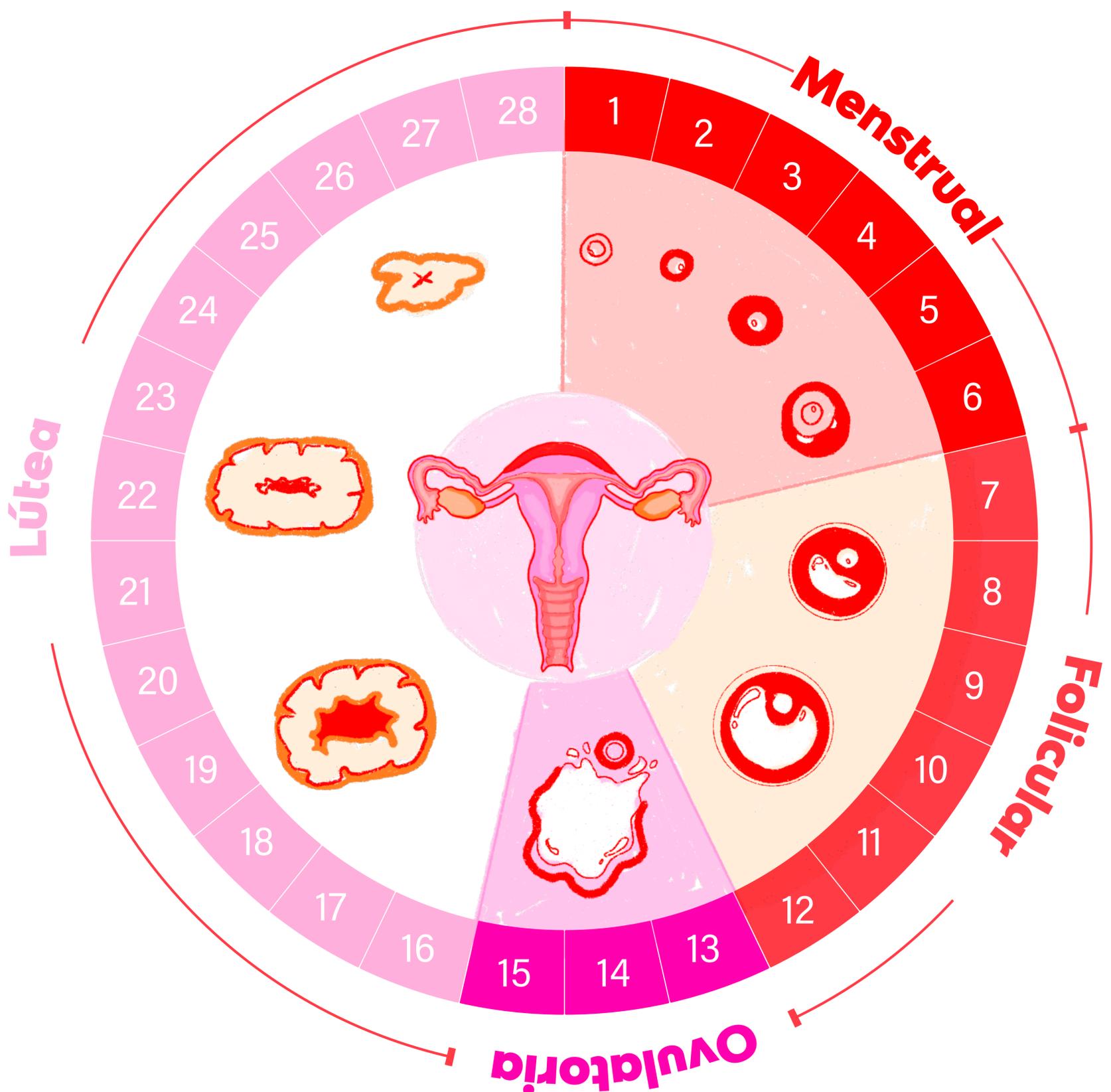
Menstruación y ciclo menstrual

Para entender la menstruación, es importante entender que el período es solo una de todas las fases que atravesamos cada mes, en conjunto se llaman...

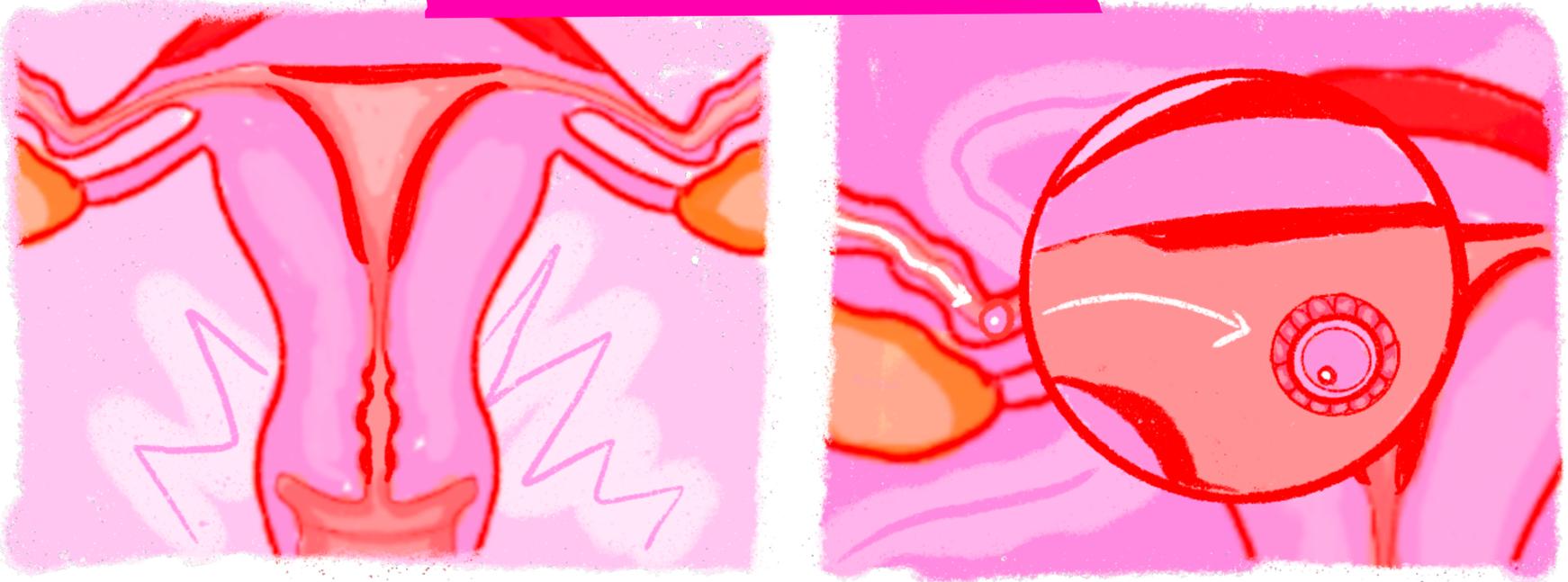
¡CICLO MENSTRUAL!

4 FASES QUE SE REPITEN CADA 28 DÍAS

APROXIMADAMENTE DE LA SIGUIENTE MANERA:

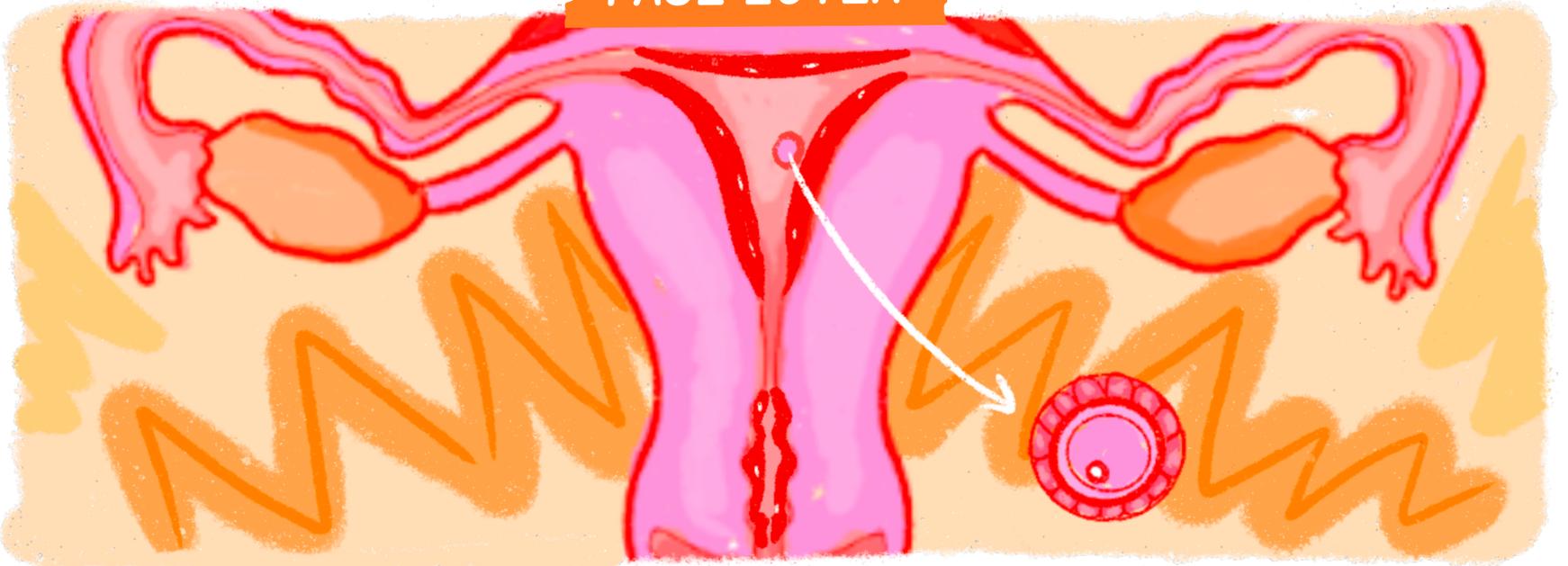


FOLICULAR-OVULATORIA



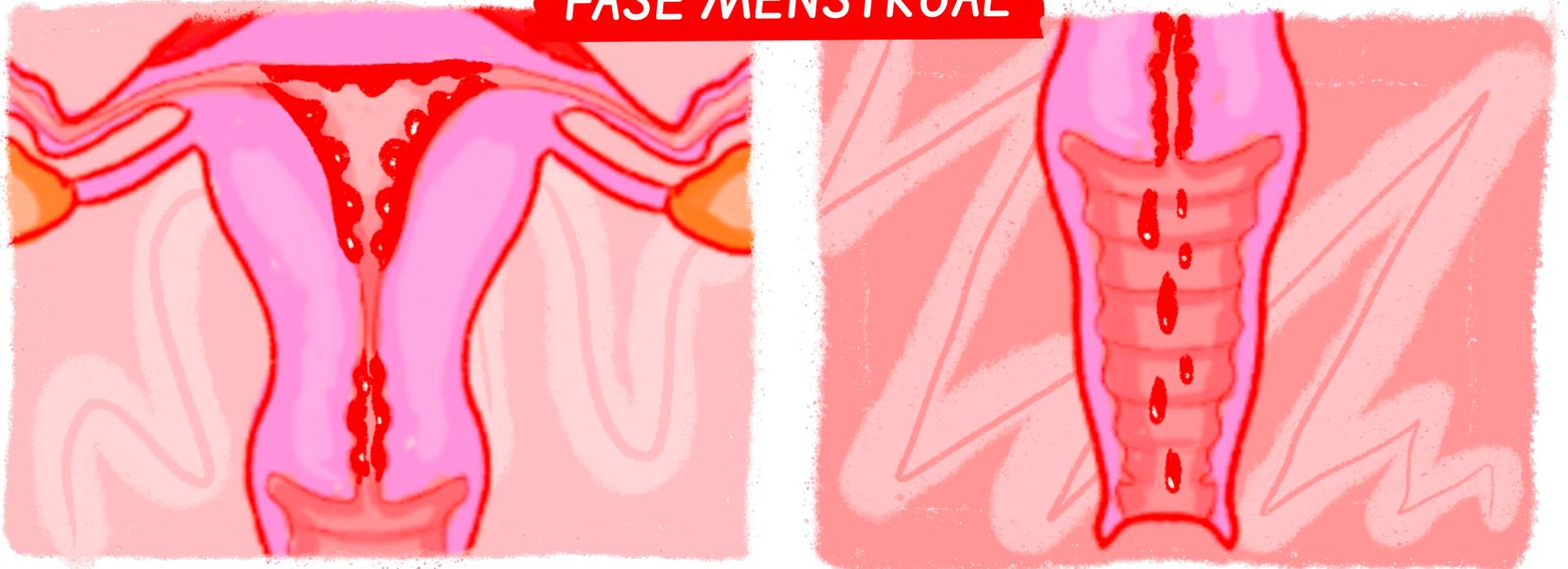
Las hormonas aumentan el tamaño de la pared interna del útero al mismo tiempo que un óvulo maduro sale del ovario para un posible embarazo.

FASE LÚTEA



Mientras el óvulo viaja, esta capa se hace más gruesa hasta estar preparada para que un óvulo fecundado pueda vivir en él y empezar a convertirse en un bebé.

FASE MENSTRUAL



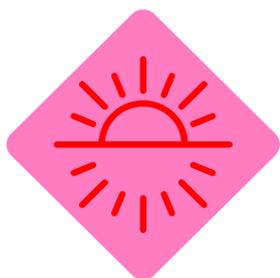
Cuando este óvulo no es fecundado por un espermatozoide, se rompe la pared llamada endometrio y esta sale por la vagina en forma de sangre, a esto es lo que llamamos menstruación.

LA MENS- TRUACIÓN

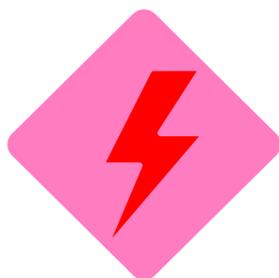
NO ES:

- ~~X~~ **SANGRE SUCIA**
- ~~X~~ **DESECHOS DE NUESTRO CUERPO**
- ~~X~~ **MAL OLOSOSA**
- ~~X~~ **ENFERMEDAD**

UNA MENSTRUACIÓN SANA:



Dura de 2 a 7 días

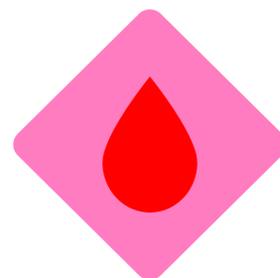


No genera dolor incapacitante



No es muy abundante

(no debes necesitar cambiarte más de 6 veces al día)



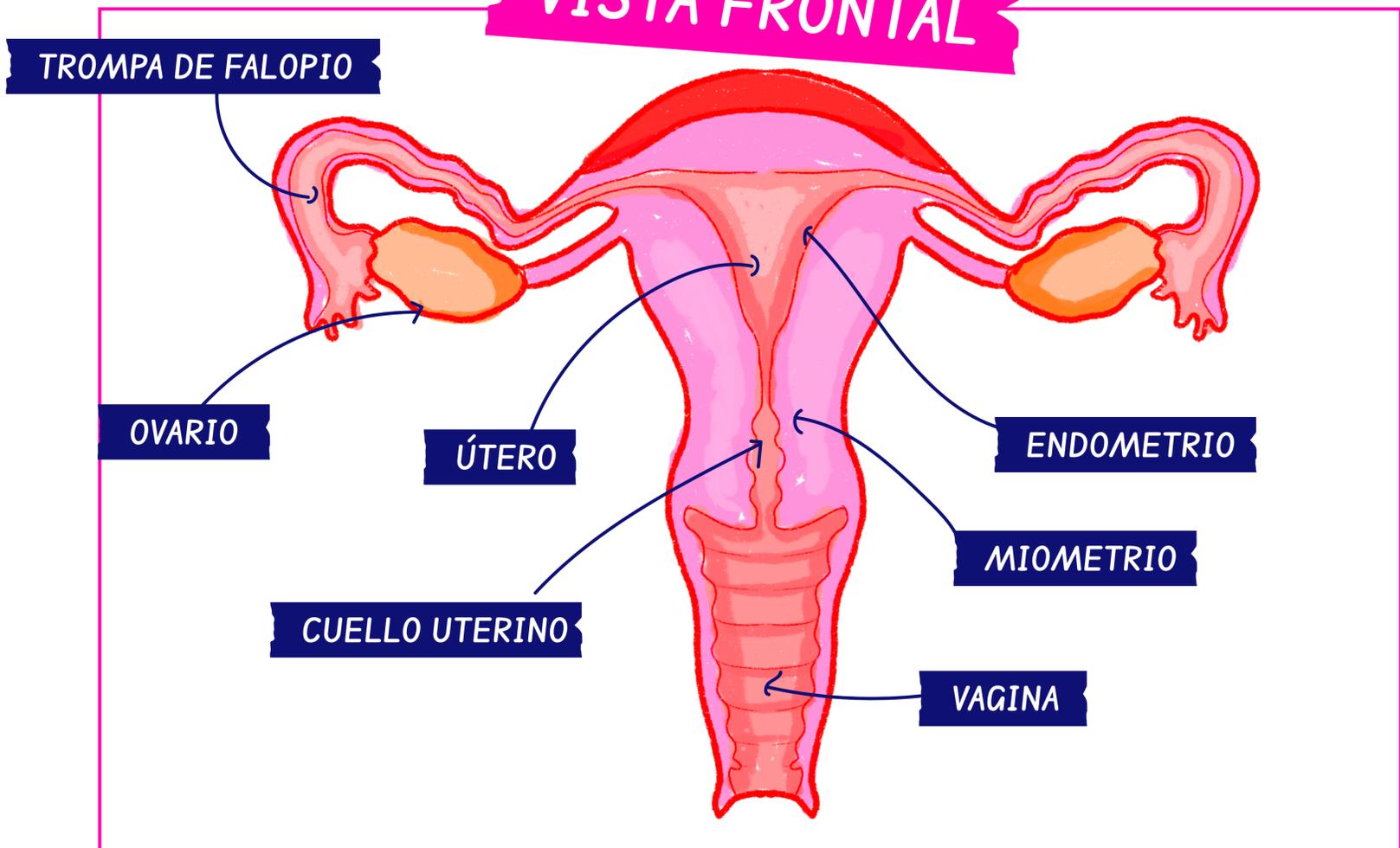
Es de un color café oscuro a rojo profundo

CAPÍTULO 2

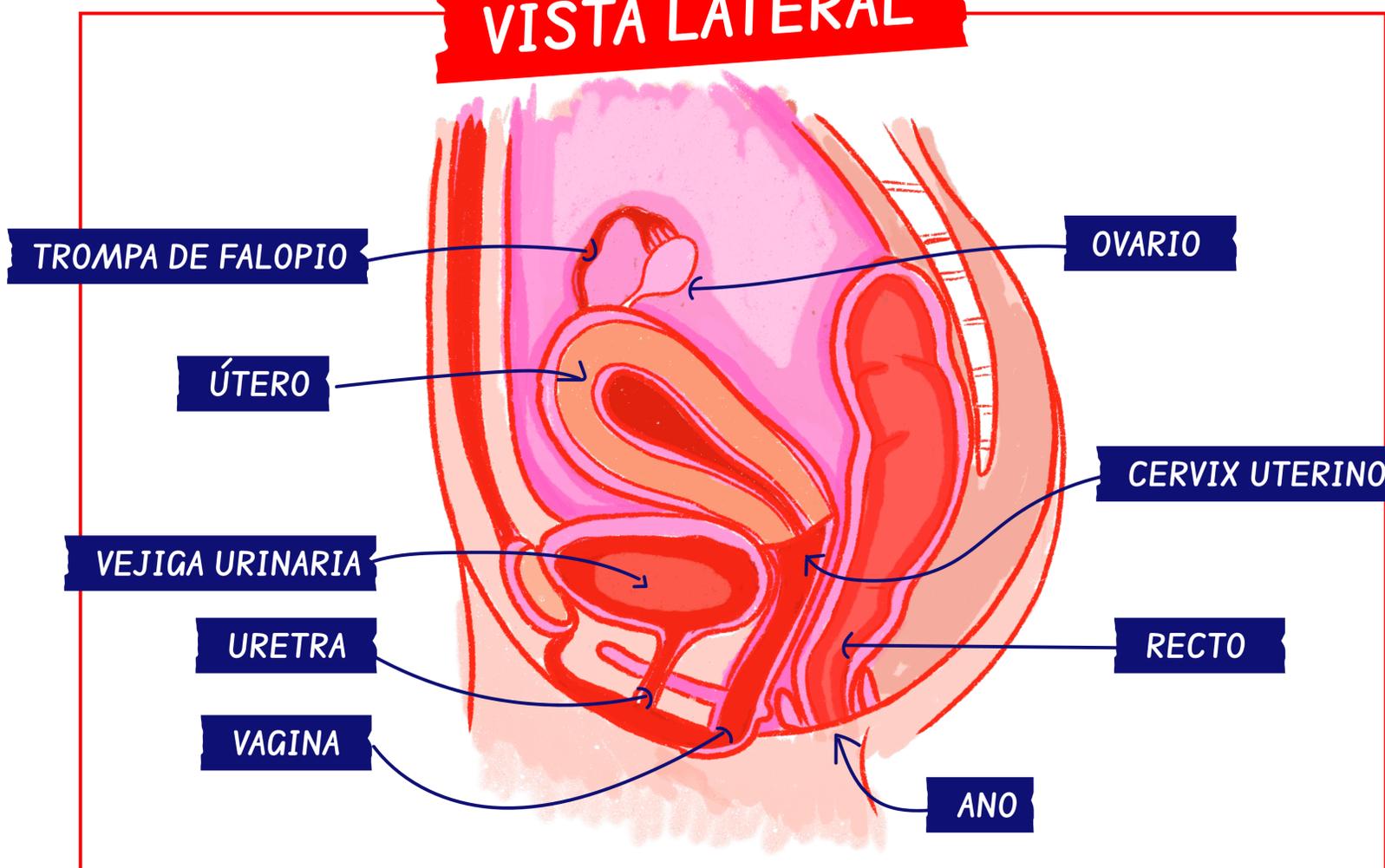
Aparato reproductor femenino

APARATO REPRODUCTOR FEMENINO

VISTA FRONTAL



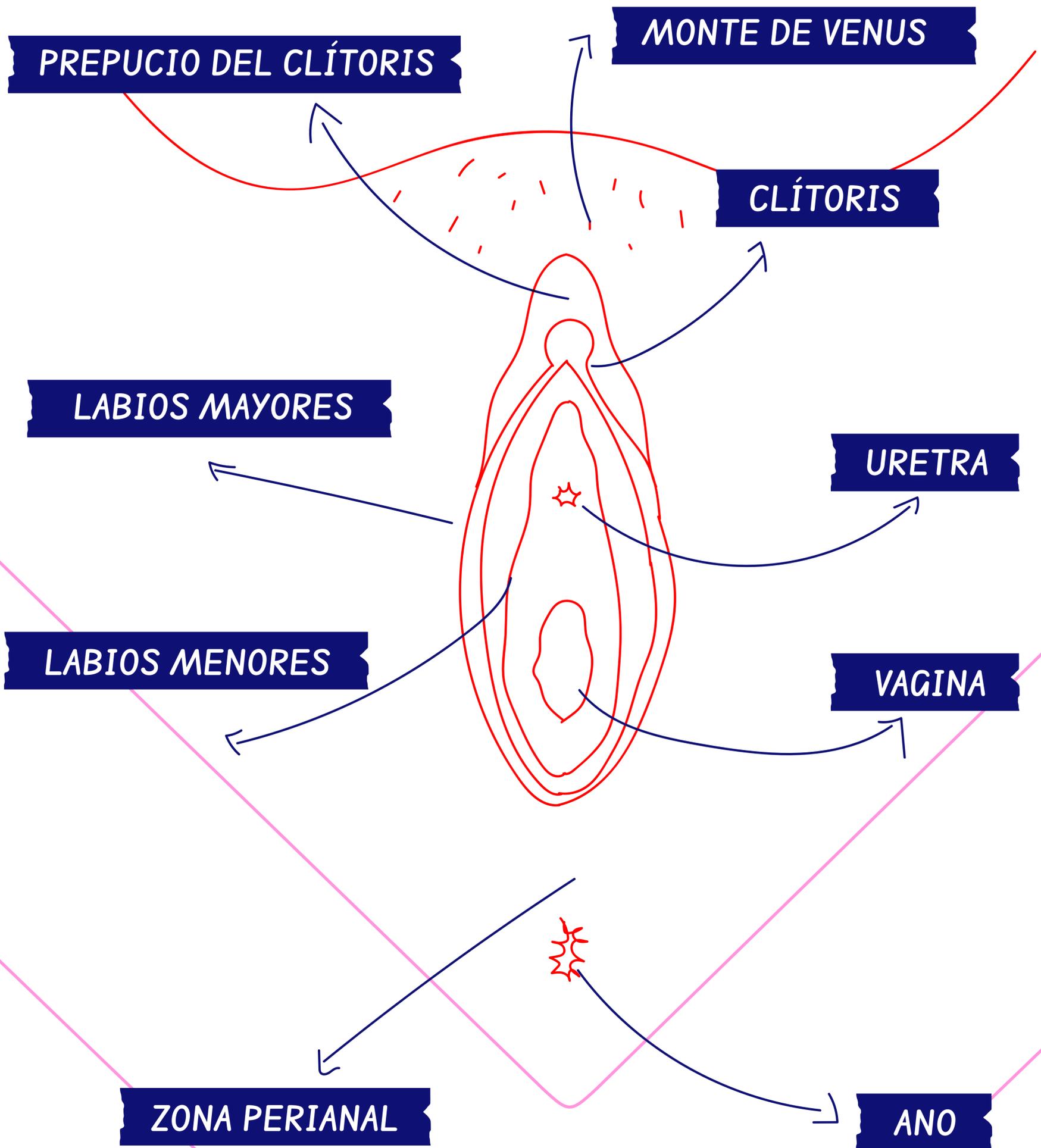
VISTA LATERAL



Aprendamos a conocer nuestros genitales internos y externos.
Coloreen juntas mientras se aprenden los nombres de cada parte :)

GENITALES EXTERNOS

VULVA



CAPÍTULO 3

Hormonas y sus efectos físicos, emocionales y psicológicos

HORMONAS

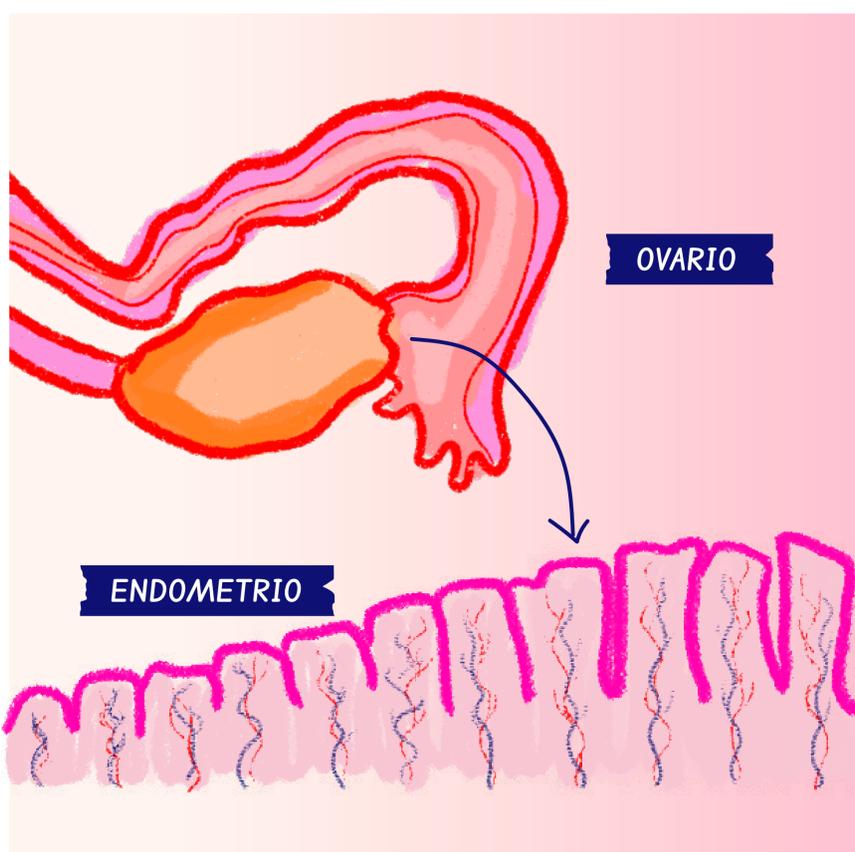
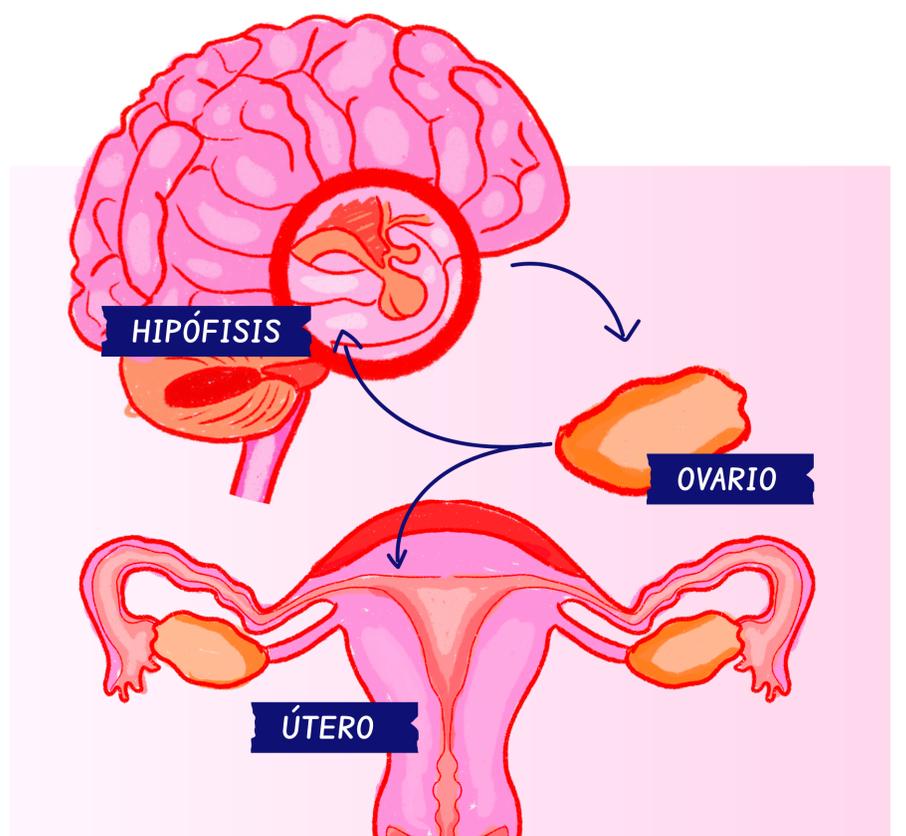
¡AQUÍ COMIENZA TODO!

Muchas cosas al interior de nuestro cuerpo están influenciadas por las hormonas.

¿QUÉ SON?

Son las moléculas que envían mensajes entre los órganos y las células de nuestro cuerpo para realizar acciones específicas.

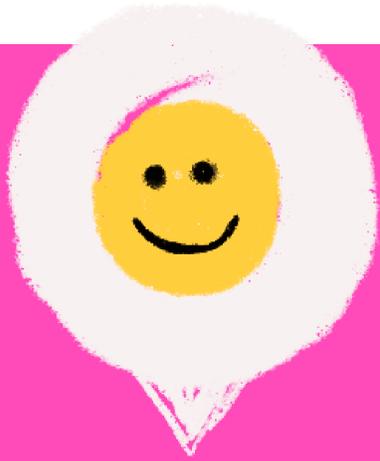
Son muy importantes para procesos como el metabolismo, la frecuencia cardíaca y por supuesto nuestro ciclo menstrual, en el que las protagonistas son la progesterona y el estrógeno.



PROGESTERONA

Es una hormona sexual liberada por los ovarios se encarga de preparar el endometrio, que es la capa de sangre que recubre al útero por dentro, y así hacer más fácil el proceso de implantación para que un embarazo ocurra de manera segura.

Además, durante la lactancia, prepara las glándulas mamarias para promover el aumento de los senos y la producción de leche, relajando el útero y aumentando las secreciones del cuello uterino.



TESTOS- TERONA

Aunque la tenemos en menor cantidad que los hombres, también es importante porque ayuda en la producción de estrógenos, mejora el estado de ánimo, mejora la salud cardiovascular y más.



HORMONA FSH

O FOLÍCULOESTIMULANTE

Es producida desde el cerebro. Su función principal es la estimulación de los folículos ováricos, haciendo que los óvulos maduren y sea posible nuestra fertilidad según la reserva que tenemos desde nuestro nacimiento. Además, también regula el ciclo menstrual.



HORMONA LH

O LUTEINIZANTE

Es la encargada de la fase ovulatoria. Ayuda a que los folículos liberen sus óvulos y que éstos se mantengan en el cuerpo lúteo para que ocurra un embarazo. Además, también participa en la producción de estrógenos.

Cuando los niveles de las hormonas cambian durante el ciclo menstrual, pueden afectar cómo nos sentimos física, mental y emocionalmente. Estos cambios pueden ser diferentes para cada persona, ya que dependen de la genética, salud y entorno. Estos son algunos de los efectos que podemos experimentar durante el período:



CAMBIOS
FÍSICOS



CAMBIOS
PSICOLÓGICOS



CAMBIOS
EMOCIONALES



CAMBIOS FÍSICOS

HINCHAZÓN

Es posible que tengamos una sensación de hinchazón. Esto pasa porque nuestro cuerpo está reteniendo algo de agua, pero es temporal.



SENOS SENSIBLES

Los cambios hormonales pueden causar sensibilidad o dolor en los senos.



CANSANCIO

Es normal sentirnos más cansadas de lo usual porque nuestro cuerpo está haciendo un trabajo extra. En esos días podemos necesitar más descanso.



CÓLICOS

MENSTRUALES

Ocurren porque, durante el mes, el útero forma un tejido llamado endometrio, que sirve para cuidar a un bebé si llegara a haber un embarazo. Cuando no es así, el cuerpo expulsa ese tejido durante la menstruación. Para hacerlo, una hormona llamada prostaglandina provoca contracciones en el útero para liberar la sangre. ¡Esas contracciones son las que causan los cólicos!



DOLORES DE CABEZA

Los cambios hormonales en ocasiones generan migrañas o dolores de cabeza. Esto puede ser molesto, pero por lo general, no dura mucho. :)



CAMBIOS EN EL APETITO

Pueden presentarse antojos o cambios en los hábitos alimenticios. Dulces o comida salada son los más comunes.

CAMBIOS EN EL PATRÓN DE ELIMINACIÓN

Algunas mujeres podemos experimentar diarrea o estreñimiento. Es algo común, y pasa.

PROBLEMAS DE SUEÑO

Podemos tener dificultad para conciliar el sueño o cambios en los patrones de sueño.



ACNÉ

Aumento de granos o espinillas antes o durante la menstruación. Sabemos que esto puede ser molesto, pero este es síntoma de que tu cuerpo está haciendo su trabajo ¡Ama tu piel y sus cambios!





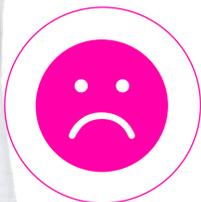
CAMBIOS EMOCIO- NALES

ALTIBAJOS EN EL HUMOR



Es normal sentirse un poco más sensible o de repente enojada. Las hormonas están haciendo su trabajo y a veces nos juegan estas bromas.

MOMENTOS DE TRISTEZA



Durante el período podemos sentirnos tristes sin una razón clara, ¡no te preocupes! Esto solo es una fase y está bien sentirse así.

INQUIETUD:



Estar más ansiosas o preocupadas, incluso sin motivo. Por esos días podemos buscar actividades relajantes como yoga, la lectura o escuchar música tranquila que nos ayudes con esa sensación.

CAMBIOS MENTALES

CONFUSIÓN Y LENTITUD



Dificultad para tomar decisiones o pensar con claridad debido a la combinación de síntomas físicos y emocionales.

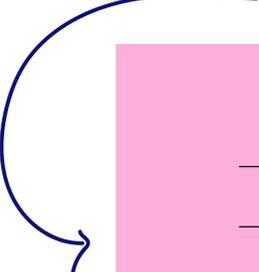
FALTA DE MOTIVACIÓN



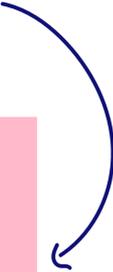
Es probable no tener ganas de hacer las actividades diarias.

¿Se sintieron identificadas? Respondan juntas estas preguntas y aprendan a conocer mejor el ciclo de cada una.

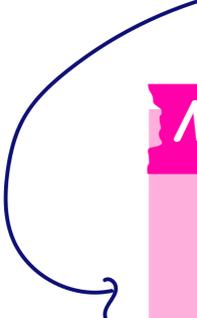
¿HAS NOTADO CAMBIOS EN TU APETITO, DOLOR, FATIGA, PIEL O SUEÑO DURANTE TU PERÍODO?



¿CÓMO VARÍA TU ESTADO DE ÁNIMO? ¿TE SIENTES MÁS IRRITABLE, TRISTE O ANSIOSA? ¿TIENES ANTOJOS ESPECÍFICOS? ¿CÓMO MANEJAS ESTOS CAMBIOS?



¿EXPERIMENTAS DIFICULTADES PARA CONCENTRARTE, TOMAR DECISIONES, O RECORDAR COSAS DURANTE TU MENSTRUACIÓN? ¿CÓMO AFECTA ESTO TUS TAREAS DIARIAS?



CAPÍTULO 4

Uso de productos de higiene íntima

En Nosotras® tenemos todos los productos que necesitas para sentirte cómoda, protegida y muy segura durante todo tu ciclo menstrual.

Aquí te contamos más sobre ellos para que puedan elegir la mejor opción:

DURANTE EL PERÍODO



TOALLAS HIGIÉNICAS

Es un producto desechable con tres zonas de absorción que se adapta a tu Zona V para absorber la menstruación. Son cómodas, seguras y discretas. Vienen en diferentes cubiertas como Malla-Ultraseca, que absorbe muy rápido para estar limpia y seca; o con cubierta tipo algodón tela extra suave que es muy suave con tu piel.

También existen Toallas para el día y la noche y vienen en diferente grosor: Ultradelgada, Normales, Largas... ¡Escógelas según tu flujo y necesidades!



ULTRASECA®



TELA TIPO ALGODÓN



ULTRADELGADA



SE AJUSTA A TODOS TUS CALZONES

TOALLAS NOSOTRAS PARA TI



Puedes ingresar en www.nosotrasonline.cl para conocer toda nuestra variedad de toallas y conocer los niveles de absorción según tu flujo menstrual



TAMPONES



¡Ideales para ir a la piscina, playa o paseo! Son un tubito de algodón muy suavcito, que se introduce dentro de la vagina y absorbe la menstruación.

¡No duele! Cuando está bien puesto, no se siente :)

*Puedes ver este video para aprender más:
[Cómo ponerse un tampón por primera vez](#)*

OPCIONES DE TAMPONES PARA TODO TIPO DE FLUJO

Tienes 3 tipos de tampones dependiendo de tu flujo: regular, súper y súper plus. Todos vienen con su aplicador. El aplicador es un tubito que nos ayuda a insertar el tampón con facilidad y precisión. Vienen del mismo tamaño para todos los tipos de tampones.



NOSOTRAS V-CUP



La copa es un recipiente de silicona 100% grado médico, suave y súper flexible que recolecta el flujo menstrual dentro de la vagina, antes de que salga del cuerpo. ¡Podemos usarla hasta por 12 horas y hacer cualquier actividad con ella! Además, te acompaña por 5 años.

CALZÓN REUTILIZABLE INTIMAWEAR®



Son calzones como todos los que usamos diariamente, pero absorben la menstruación y controlan olores sin necesidad de usar una toalla higiénica o un tampón. ¡Usamos, lavamos y reusamos!

FUERA DEL PERÍODO

PROTECTORES DIARIOS

Son más pequeños y delgados que las toallas higiénicas y se utilizan durante los momentos en los que no tenemos el período. Son ideales para mantener la ropa interior libre de secreciones y tu Zona V libre de humedad. ¡Así nos sentimos frescas, limpias y cómodas todos los días!



EN LA DUCHA



La Zona V es una de las zonas más delicadas del cuerpo, por eso necesitamos un jabón especial que limpie, cuide y proteja nuestra vulva sin alterar su pH ¡Todos tienen diferentes ingredientes y fragancias!

AL ENTRAR AL BAÑO



Los Pañitos Húmedos íntimos Nosotras® eliminarán residuos y olores que pueden generar molestias. ¡Son biodegradables y 100% libres de plástico!

Descubre todos los productos para vivir un período cómoda y protegida



¿CÓMO ELEGIR?

Como hay muchas opciones es importante ser pacientes al principio, a veces se trata de probar y preguntarnos cómo nos sentimos con cada método, sin embargo hay algunos consejos que podemos darles para que lo encuentren más rápidamente.

TIPO DE FLUJO

Saber cuánto flujo te viene es difícil sino has usado un producto de higiene íntima, a veces sentimos que nos baja un montón y en realidad era poco o por el contrario nuestros flujo si es muy abundante y hasta nos mancha el pantalón. Aquí te dejamos una guía rápida para saberlo, recuerda que también es normal que algunos días tengas más flujo que otros, puedes combinar nuestros productos como más te sientas cómoda.

FLUJO LEVE



Dura menos de 3 días.

Cambias la toalla o tampón cada 4 horas o más.
La toalla solo tiene gotas o manchas y no hay coágulos.

FLUJO REGULAR



Dura entre 3 y 7 días.

Cambias la toalla o tampón cada 3-4 horas.
La cantidad sangre es moderada, llenas casi toda la toalla y puedes tener coágulos pequeños.

FLUJO ABUNDANTE



Dura entre 5 y 7 días.

Cambias la toalla o tampón cada dos horas o menos.
Tienes coágulos grandes.

NOTA

Si durante el periodo menstrual el flujo es tan abundante que deben cambiar la toalla o tampón cada dos horas, por más de 7 días, recomendamos ir al ginecólogo.

¡TU ESTILO DE VIDA

TAMBIÉN ES MUY IMPORTANTE!



**PARA LAS
MÁS ACTIVAS**



**PARA LAS
DE PIEL
SENSIBLE**



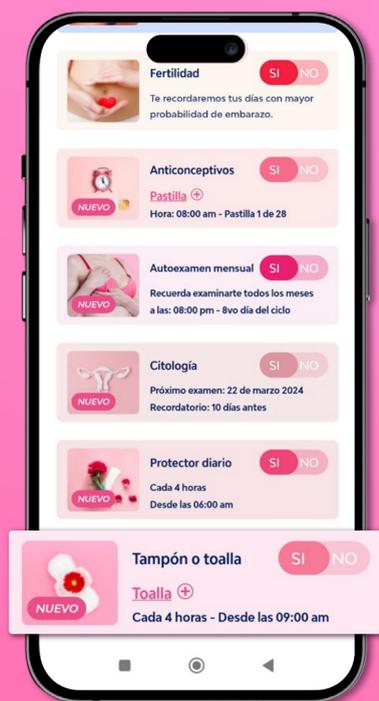
**PARA LAS MÁS
PRÁCTICAS**



**PARA LAS DE
FLUJO
ABUNDANTE**

REGISTRA TU PERÍODO EN NOSOTRAS V-APP

APRENDE SOBRE CADA FASE Y CONECTA CON TU CICLO MENSTRUAL.



Recuerda cuando cambiarte la toalla/tampón, tomarte tus anticonceptivos o hacerte la citología



Edita los días de tu período para predecirte los del próximo mes.



Ten un reporte de tu salud (señales, sueño, notas, etc.)



Mantén un diario y registra tus síntomas y señales.

Haz el seguimiento de tu ciclo aquí

ALIVIA TUS CÓLICOS MENSTRUALES

CALORCITO POR 12 HRS

Nosotras®



NUEVOS Parches Térmicos Calma-V



1. DESPRENDE



2. PÉGALO EN TU
ROPA INTERIOR



3. ESPERA
15-20 MIN



Y POR ÚLTIMO,

QUEREMOS COMPARTIRLES
ESTE VIDEO PARA QUE CONOZCAN
MUCHO MÁS SOBRE LOS CAMBIOS
FÍSICOS Y HORMONALES QUE
MARCAN LA PUBERTAD.



¡!NOO SE LO PIERDAN!!

¡Esto es crecer! ⚡📈 - Nosotras®💖



¡APRENDE Y DIVIÉRTETE CON NOSOTRAS!

Síguenos en todas nuestras redes y visita nuestro sitio web. Siempre tenemos contenido, concursos, premios, juegos y mucho más.

 @nosotraschile |  @nosotraschile |  @nosotraschile |  @videosNosotras

Página web www.nosotrasonline.cl