

cecrea
vallenar ✨ atacama

*Bitácora Niñas al Poder y Soy Nosotras
Material recopilatorio de acompañamiento, confeccionado por
facilitadoras para los laboratorios “Niñas al poder” y “Soy
nosotras” para niñas y adolescentes de 7 a 12 años y de 13 a 19
años respectivamente, en Cecrea Vallenar.*



Bitácora
**Niñas al Poder y
Soy Nosotras**

Bibliografía

✿ Menarquiazine. Año desconocido. “*Menarquía: Mi primera menstruación*”.

✿ Pérez San Martín, Pabla. 2018. “*Manual introductorio a la ginecología natural*”. Tercera edición. Editorial Ginecosofía.

✿ Moraga Hernández, Carmen. 2020. “*Bienvenida mi luna*”. Santiago, Chile. Primera edición. Editorial Teraideas.

✿ Moraga Hernández, Carmen. 2020. “*Agenda moon power*”. Santiago, Chile. Primera edición. Editorial Teraideas.

✿ Arenas Meza, Javiera y Céspedes Melo, Vanessa. 2020. “*Agenda: Somos chilenas construyendo la historia*”. Fondo Nacional de Desarrollo Cultural y las Artes (FONDART) convocatoria 2020 del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio. Primera edición.

✿ Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género, Servicio Nacional de la Mujer y la Equidad de Género, Ministerio de Salud, Subsecretaría de Redes Asistenciales, División de Gestión de la Red Asistencial, Departamento de Derechos Humanos y Género en Salud, Escuela La Tribu. 2022. “*Guía de salud menstrual: Destinada a profesionales que trabajan con niñas, adolescentes y mujeres*”. Santiago, Chile.

✿ Escuela La Tribu. 2022. “*Manual de sexualidad y salud sexual reproductiva: 7 orientaciones fundamentales para profesionales que trabajan con niñas, adolescentes y mujeres*”. Santiago, Chile.

Bitácora Niñas al Poder y Soy Nosotras

Bitácora Niñas al poder y Soy nosotras.

Facilitadoras: Javiera Arenas Meza, Francisca Berríos Guzmán,
Nedjelka Mladineo Bravo y Elizabeth Varas Tapia.

@cecrea_vallenar
cecreavallear@gmail.com

Esta bitácora es recopilatoria, la bibliografía se encuentra al final, y su finalidad es informar acerca del ciclo menstrual y acompañar durante este proceso a niñas y adolescentes, inquietudes recogidas durante las “Escuchas”, parte fundamental de la metodología Cecrea.

Se permite la reproducción total o parcial y su incorporación a un sistema virtual, así como su transmisión en cualquier forma y por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, con o sin el permiso de las facilitadoras, se sugiere citar la fuente.

Primera edición 2022.

Material que puedes escuchar, leer y descargar

Descarga el fanzine “Menarquía: Mi primera menstruación”
<https://menarquiazine.wordpress.com>

¡Empodérate escuchando estas canciones!

- ☆ Flores rojas - Rebeca Lane
 - ☆ Niñas al poder - Los Guaypes
 - ☆ Lucha en equilibrio - Denise Rosental
 - ☆ Antipatriarca - Ana Tijoux
 - ☆ Soy niñita - Los Guaypes
 - ☆ Paren de matarnos - Miss Bolivia
- ¡Puedes anotar las frases que más te gusten!*

Libros que te pueden guiar y acompañar:

NIÑAS

- ☆ “El tesoro de Lilith: Un cuento sobre la sexualidad, el placer y el ciclo menstrual”, Carla Trepas Casanovas.
- ☆ “Bienvenida mi luna”, Carmen Moraga Hernández.

ADOLESCENTES

- ☆ “Manual introductorio a la ginecología natural”, Pabla Pérez San Martín.
- ☆ “Agenda moon power”, Carmen Moraga Hernández.

¡Hola!

Bienvenida al mundo del autodescubrimiento, un hermoso camino que te facilitará entender tu cuerpo y mente y los cambios que atraviesas, lo que permitirá conocerte y tomar buenas decisiones.

Gracias por querer conocerte más, lo que sin duda es un gran aporte a tu familia y comunidad, y para las niñas que vendrán.

☆ **Soy**

☆ ¿Cómo me gusta que me digan?:

☆ Nací el:

☆ Cosas y actividades que me gustan:

☆ Cosas y situaciones que me desagradan:

☆ ¿Qué es lo que menos me gusta de ser niña?:

☆ ¿Qué es lo que más me gusta de ser niña?:

¿Cómo va cambiando mi cuerpo?

Los seres vivos, vamos cambiando constantemente a lo largo de la vida, pasando por diferentes etapas: niñez, pubertad, adolescencia, adultez y vejez. Estos cambios son físicos, emocionales y psicológicos. Por estos años, vas pasando de la niñez a la pubertad y luego a la adolescencia, donde ocurren grandes cambios que te preparan para la adultez.

El botón mamario es el primer signo de la llegada de la pubertad. Al principio, cuando comience a levantarse, se verá literalmente como un botón, y luego irá creciendo y se formarán los pechos. En esta etapa de crecimiento es normal sentir picazón, mayor sensibilidad al roce y, en ocasiones, un ligero dolor. Las caderas comienzan a redondearse, así que se volverán un poco más anchas, dando la forma a la cintura.

Aparece el vello corporal. El que ya tienes se volverá más abundante y visible y surgirá otro más grueso y copioso en la zona del pubis y las axilas. Comienzan a desarrollarse las glándulas sebáceas, la piel y el pelo se ponen más grasosos, así que es normal que te salgan granos y espinillas. Tranquila, esto solo dura un tiempo, aunque una alimentación saludable, beber abundante agua y tener una buena rutina de limpieza del rostro te ayudarán a disminuirlo muchísimo. Notarás un cambio en el olor corporal: Se hará más intenso, especialmente en las axilas.

La zona del pubis se volverá un poco más grande y esponjocita. Tu fluido vaginal comenzará a ser más abundante. Es muy importante que sepas que tu fluido vaginal irá

Haz tu mapa corporal

Te invitamos a realizar una silueta corporal e inventar tu propia simbología para identificar estas partes en tu cuerpo:

Públicas / Privadas

Débiles / Poderosas

Te gusten / No te gusten

Favoritas / Menos favoritas

Femenino / Masculino

Placer / Dolor

Individual / Colectivo

Peligro / Seguridad

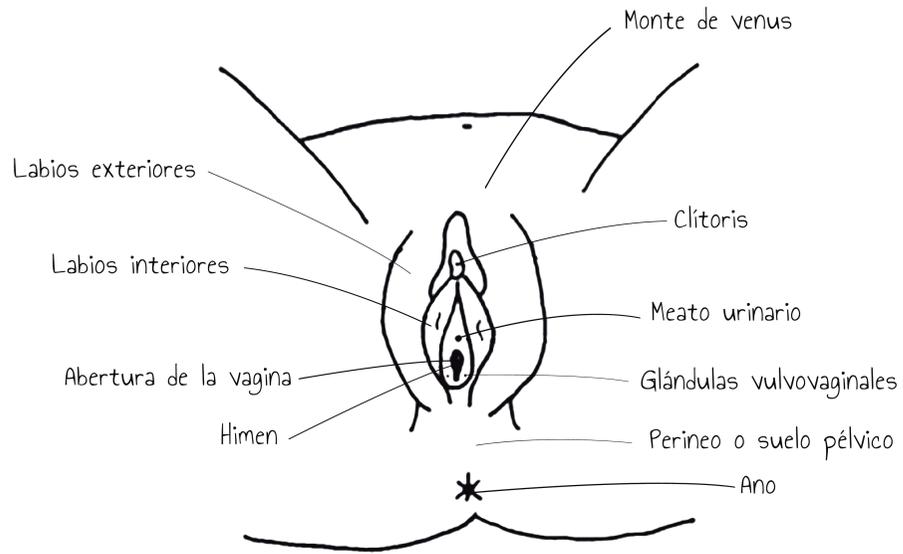
¿Cuáles otras partes identificarías?

Escribe tres defectos que veas en ti:

Escribe tres cualidades que veas en ti:

Dibuja aquí.

Vulva

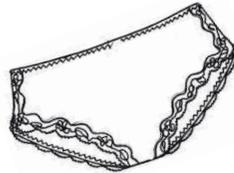


La vulva es la parte externa de los órganos sexuales y reproductivos femeninos. Todas las vulvas tienen una forma, tamaño y color único. Así como no hay dos bocas iguales en el mundo, tampoco hay dos vulvas iguales, todas son diferentes.

¿Cómo cuidar y limpiar mi vulva?

✿ Cambia tu ropa interior a diario y prefírela de algodón y no tan apretada. Las telas sintéticas o de encaje generan más calor, propiciando la proliferación de hongos y bacterias.

✿ Evita usar protectores diarios durante todo el mes, prefírelos los días previos a tu menstruación, ya que no dejan que la piel respire, generan mucha humedad.



✿ Prefiere dormir sin ropa interior, así ayudas a la buena circulación de la sangre.

✿ Al orinar y defecar, límpiate con el papel higiénico siempre de **adelante hacia atrás**. Si lo haces al revés, puedes arrastrar restos fecales (caca) desde el ano a tu vulva y provocarte una infección.

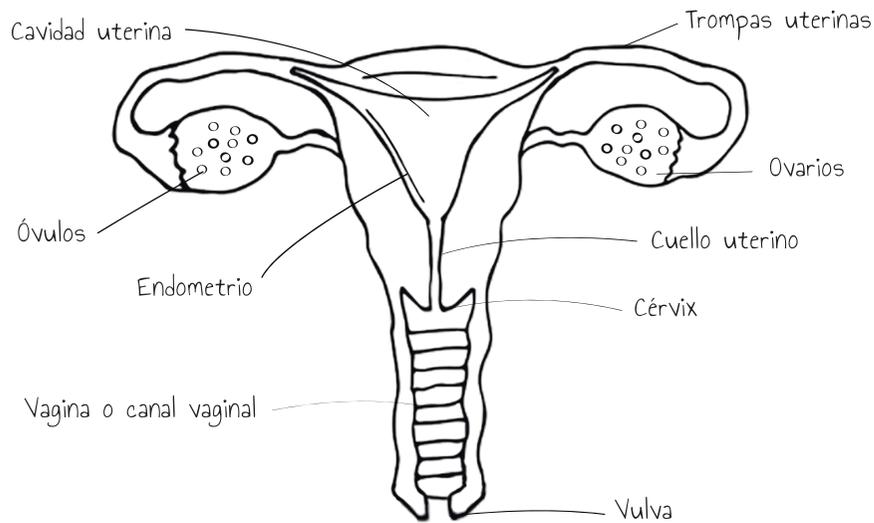
Para el aseo de tu vulva, necesitas agua tibia ¡Nada más!

✿ En la vulva viven una serie de bacterias buenas que son tu sistema de defensa contra las infecciones, o sea, la vulva se limpia sola, por lo que no es necesario agregar jabones ni geles íntimos y mucho menos ingresarlos a la vagina, ya que arrasan con todas las bacterias, buenas y malas y te dejan sin tus defensas naturales.

✿ Al lavarte también hazlo de adelante hacia atrás. Por la misma razón que ya te comentamos. Con tus dedos, separa los labios de la vulva y límpialos con el agua, fíjate que no queden restos de fluidos.

✿ Durante la menstruación lávate con agua tibia, como te sugerimos anteriormente. Cambia tus productos menstruales (toallas o copa) cada cuatro horas en promedio. Debes poner especial cuidado en limpiar tus vellos púbicos porque pueden quedar ahí restos de sangre. Si lo necesitas y prefieres puedes usar un poco de jabón en la zona de la ingle (entrepierna) y en el vello púbico, pero sin jabonar por dentro en la vagina.

Útero



Es un órgano que forma parte de los órganos sexuales y reproductivos femeninos, se encuentra en el centro de la pelvis. Tiene forma de pera invertida. Si empuñas tu mano y la pones cuatro dedos bajo tu ombligo, puedes tener una idea del tamaño y ubicación de tu útero.

Está formado por tres capas, la que cubre la pared interna del útero es el endometrio, lugar donde se implementa el óvulo fecundado y ocurre el embarazo. Cuando no hay fecundación, el endometrio se desprende y cae, dando lugar a la menstruación.

¿Qué son la menarquía y menstruación?

Menarquía significa en griego la primera luna y en latín el primer mes, la primera menstruación.

La menstruación es el sangrado del interior del útero que es expulsado vaginalmente. Esto sucede entre los 8 y 16 años de edad, cuando un óvulo viaja a través de las trompas uterinas y se implanta en el endometrio, para ser fecundado por un espermatozoide (desde los órganos sexuales y reproductivos masculinos), al no ocurrir esto el endometrio se desprende y cae en forma de sangre y coágulos (trociitos): lo que llamamos menstruación. Cuando este importante evento sucede por primera vez, se llama menarquía. Durante este proceso tu cuerpo se va acoplado a los cambios hormonales.

Alrededor de seis meses antes de tener tu primer periodo menstrual, también puedes observar mayor cantidad de flujo vaginal transparente, lo que es normal. No hay necesidad de preocuparse a menos que genere un olor fuerte o picazón.

Es importantísimo conocer tu cuerpo y los procesos que ocurren en él. Para vivir en armonía con nuestro cuerpo es necesario tener conciencia de él y sentirlo, sentir nuestro útero y hacerlo bailar con nosotras. Mirarte, tocarte y dejar de sentir vergüenza. Decir NO cuando alguien más quiera tocarlo sin tu consentimiento. Conectar con tu menstruación te hará entenderte y sentirte cómoda. Conectar con tu sangre menstrual te hará visualizar el proceso de vida y transformación constante. Reconocer tus ciclos, acercarte a ellos, proporcionará un mayor respeto por ti misma.

● Fase menstrual

Este periodo se caracteriza por el desprendimiento del recubrimiento interno del útero, el endometrio. Constituye desde el primer día de sangrado hasta su cese. La luna nueva se relaciona a este ciclo, y responde a un momento de introspección, se cierra un ciclo para comenzar otro, tienes la posibilidad de morir y renacer cada mes ¡Aprovecha de soltar y que todo fluya como nuestra sangre! Durante este periodo se recomienda descansar, soñar y meditar.

Las plantas que pueden acompañar en esta etapa son:

🌿 **Valeriana:** De esta planta se utiliza la raíz. Ponla a cocinar y puedes tomarla hasta 3 veces al día ¡Disfruta de su efecto relajante!

🌿 **Ortiga y Diente de León:** En agua hervida, añade dos cucharadas de hojas de estas plantas, deja reposar 10 minutos. Puedes tomar hasta 3 tazas al día. Estas plantas ayudarán a depurar y compensar la pérdida de sangre.

🌿 **Manzanilla:** Tómala en infusión. Tiene propiedades antiinflamatorias que ayudarán con los malestares.

🌿 **Jengibre:** Bebe infusión de jengibre o mastica su raíz, ayudará a reducir los calambres y contracciones uterinas.

❶ Fase folicular

Después de la menstruación, el endometrio vuelve a crecer y nuestro cuerpo comienza a prepararse para gestar un nuevo óvulo. La luna creciente se relaciona con esta etapa, cuentas con mucha energía y creatividad ¡Es un buen momento para dar riendas sueltas a todos tus proyectos e ideas! El flujo en esta fase puede verse seco y amarillento.

Las plantas aliadas durante este ciclo:

🌿 **Artemisa:** Apenas termines tu ciclo anterior te recomendamos beber infusiones de esta planta para restablecer la pérdida de sangre. Puedes beber hasta 3 veces al día.

🌿 **Matico:** Bebe una infusión de una cucharada de hojas secas hasta 3 veces al día apenas termines el sangrado. El matico tiene propiedades cicatrizantes.

○ Fase ovulatoria

Ocurre a mitad del ciclo, y responde a la liberación del óvulo en el ovario. Si este no es fecundado, muere en la trompa uterina. El flujo es abundante, transparente con textura de clara de huevo. La fase aliada es la luna llena. Puede que te sientas con mucha energía, extrovertida y más sociable. ¡Aprovecha estos impulsos!

Las plantas que se recomiendan para este periodo:

🌿 **Clavo de olor y canela:** Infusiones de esta especia para potenciar tu energía. Cuatro clavos de olor en agua recién hervida. Una rama de canela en agua recién hervida.

🌿 **Ruda y Borraja:** Infusiones de las hojas de estas plantas ayudan a regular el ciclo menstrual. Te recomendamos beber 3 veces por día por 5 días.

● Fase lútea

Es el tiempo entre la ovulación y el inicio de la menstruación siguiente, cuando el cuerpo se prepara para un posible embarazo. Se identifica con la luna menguante, que comienza a decrecer para llegar a la luna nueva, es una etapa de finalización, reorganización, cambios, intensidad y descarga de energías. El flujo es escaso.

Te recomendamos estas plantas:

🌿 **Hinojo:** Infusiones de las hojas o semillas te ayudan a relajar los músculos lisos del útero, y así aliviar molestias premenstruales. Puedes tomar hasta 3 tazas diarias

🌿 **Rosa Mosqueta:** Puedes experimentar hinchazón, por lo cual una infusión de esta planta ayuda al cuerpo a estar más depurado. También tiene un leve efecto laxante. Puedes tomar hasta 3 tazas diarias por el tiempo que estimes necesario.

Calendario menstrual

Es una herramienta para anotar las fases de tu ciclo y reconocerlas. Puedes crear tu propia simbología de colores. Recuerda: El primer día de la menstruación es el primer día de tu ciclo.

	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	
ENE																																
FEB																																
MAR																																
ABR																																
MAY																																
JUN																																
JUL																																
AGO																																
SEP																																
OCT																																
NOV																																
DIC																																

La menstruación lleva mucho tiempo siendo tabú, es tiempo de acabar con esto

- ✧ Lo básico es romper el tabú, atreverte a hablar, a nombrar la menstruación en voz alta y sin vergüenza: Porque es normal y le ocurre al 51% de la humanidad. Es un asunto de salud pública.
- ✧ No es algo sucio, tampoco huele mal.
- ✧ No es estar indispuesta ni estar enferma.
- ✧ No tienes nada que temer ni avergonzarte.
- ✧ Que menstrúes es signo de que eres saludable.
- ✧ Empodérate: No te quedes callada cuando alguien haga bromas o comentarios desagradables sobre la menstruación.
- ✧ Es normal tener cambios de humor y eso es parte de tu fortaleza, te permites mes a mes conectar con tus emociones más profundas y tomar buenas decisiones.
- ✧ Permite que te hagan preguntas sobre el tema y recuerda siempre que tienes derecho a que te traten con respeto y poner límites, TODOS los que sientas necesarios. Detén la conversación si te sientes incómoda o hay burla o ironía.
- ✧ Lo fundamental para hablar con varones es tener claro que son personas, igual que tú, así de simple.

¿Qué sientes respecto a tu menstruación?

¿Cómo es un periodo sano?

Un ciclo normal, o sea, el período de tiempo entre que termina tu menstruación y la llegada de la próxima, puede ser de hasta 45 días porque estás en rodaje y recién comienzas a regularte.

Para reducir los dolores y malestares es muy efectivo mantener una alimentación saludable, con bajo consumo de azúcares y carbohidratos y hacer deporte, especialmente uno que trabaje mucho movimientos de pelvis y caderas, como danza y yoga.

La fase menstrual (el sangrado) normal dura entre 3 a 5 días. Aunque entre 2 y 7 días también puede ser normal, sí en los últimos dos días el período del flujo es escaso.

Tu fluido menstrual debe ser líquido, de color rojo intenso y puede presentar coágulos no más grandes que una moneda de \$100 pesos. Es normal que al principio y la final del período el flujo sea más oscuro, de color café. Si los coágulos son más grandes o tu flujo es muy oscuro o muy claro o su aspecto es más seco que fluido, también es un indicador de que hay que ir a un control médico.

Debes cambiar lo que uses para recibir tu período (toalla, copa, calzón menstrual, tampón) cada 4 horas aproximadamente. Si lo “desbordas” en ese período de tiempo o incluso menos, tienes flujo excesivo y si sale prácticamente seco, puede ser señal de algún desorden hormonal.

Si bien se pueden sentir malestares menstruales y/o premenstruales, NO es normal que sean tan intensos que no puedas realizar tus actividades de la vida cotidiana, si este es el caso es importante que asistas a un control de salud. Durante la menstruación el útero se hincha más o menos al DOBLE de su tamaño normal, por lo que sí es normal que puedas sentir:

Un poco de sueño o cansancio.

Hinchazón en el vientre, estreñimiento, en los días previos.

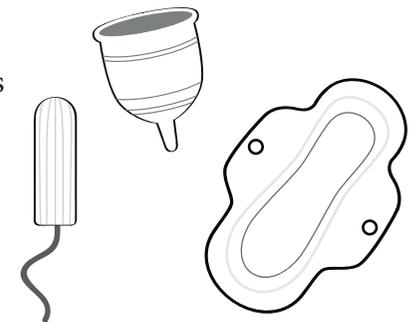
Hinchazón o mayor sensibilidad en los pechos.

Dolores y calambres en la parte baja del vientre y/o de la espalda.

Puedes aliarte con infusiones para ayudarte con los malestares, durante la menstruación también es bueno usar un guatero sobre el vientre, lo cual relaja los músculos y reduce la hinchazón.

Puedes ocupar el producto de higiene menstrual que mejor se adapte a ti, aquí nombramos los que conocemos y te invitamos a investigarlos:

- ☆ Toallas higiénicas plásticas
- ☆ Tampones plásticos
- ☆ Toallas higiénicas de tela
- ☆ Copa menstrual
- ☆ Calzones menstruales
- ☆ Esponja menstrual



A grandes rasgos se dividen en desechables y reutilizables. Te invitamos a elegir según tus necesidades e intereses.

mi cuerpo es...
mío!



¿Qué es la sexualidad?

Cuando hablamos de sexualidad, la mayoría de las personas cree que se trata solamente de las relaciones sexuales, pero es mucho más que eso: es la capacidad humana de sentir y buscar afecto y placer. Expresa las diversas maneras que tenemos de organizar nuestro cuerpo, nuestra identidad y nuestras relaciones humanas en función de esta búsqueda. Incluye los afectos, el erotismo, los vínculos, las emociones, los pensamientos, las creencias y los aprendizajes.

Se refiere a un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación a la sexualidad, no es simplemente la ausencia de enfermedad, disfunción o dolencia. Es el abordaje positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras. Involucra la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos y de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no, cuándo y con qué frecuencia.

El inicio de tu ciclo menstrual, desde la llegada de la menarquía, es un indicador de que eres saludable y además que tus órganos sexuales y reproductivos han madurado e indica el comienzo de tu fertilidad. Por lo que si estás pensando en iniciar tu vida sexual debes cuidarte de las ETS (enfermedades de transmisión sexual) y embarazos indeseados, la clave para prevenir es estar informada.

Te dejamos una guía que puede acompañarte, frente a cualquier duda acude a tu adulto/a de confianza. Recuerda que el consentimiento es la clave para tomar acuerdos conscientes.

¡NO ES NO!

¿Estás lista para tener relaciones sexuales?

