



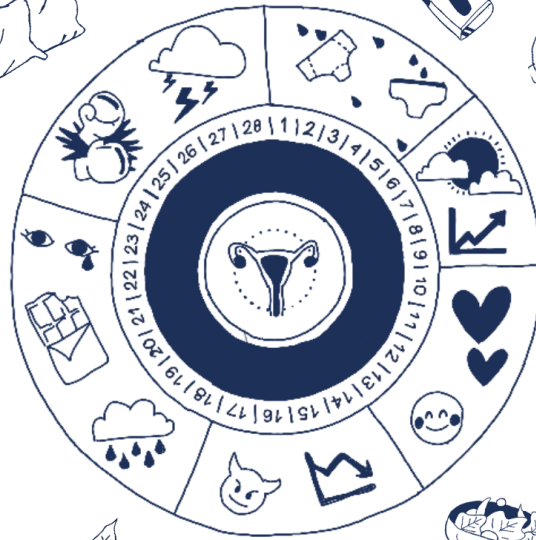
**NO TIENES
QUE SER NADIE
MÁS QUE TU
MISMA**

**CELEBRA QUE ERES ÚNICA,
BRILLANTE, BELLA E
IRREMPLAZABLE**



TOP 10 COSAS QUE SABER SOBRE LA MENSTRUACIÓN

1. La duración del ciclo se cuenta desde el primer día de tu período hasta el día anterior comienzo del próximo; es decir, es el número de días entre períodos.
2. La duración de un ciclo sano oscila entre **2-38 días**. Esto significa que tendrás entre **11 y ciclos menstruales por año**.
3. Las variaciones de la duración del ciclo **son comunes** y normales.
4. Con el inicio de tus periodos, **habrá cambios en tu cuerpo**: en tus pechos y pezones, vello púbico y fluidos en tu ropa interior.
5. Empieza el periodo de fertilidad, en el cual **quedar embarazada ya es posible**. Este dura aproximadamente 25 años de tu vida.
6. Como tus hormonas aún están en proceso de equilibrarse, pueden causar diferentes síntomas como **cólicos, dolores en el pecho, dolores de cabeza y acné, así como ligeros cambios de humor**.
7. Los **cólicos y / o el dolor lumbar son comunes** y deberían de ser soportables, si este no es el caso, es necesario acudir con un especialista.
8. **Hacer ejercicio y llevar una dieta balanceada** te ayudará a mantener ciclos menstruales saludables, a aliviar el dolor menstrual y mejorar tu ánimo.
9. **Quererte y cuidarte**, especialmente si sientes emociones como vergüenza y miedo, **Recuerda: todas menstruamos, es natural y no hay por qué avergonzarnos**.
10. **Sé amable contigo misma y con tus emociones**, estás pasando por un cambio significativo. Centrarte en todo lo que aprecias de ti misma.
11. **Acepta tu crecimiento personal**. La vida está llena de transiciones.



¿CÓMO LLEVAR TU CALENDARIO?

La menarquia (la **primera menstruación**) es un buen momento para comenzar a seguir las fechas de tus períodos, así como los cambios que notes en tu cuerpo y estado de ánimo, esto no solo te ayudará a estar lista para tus próximas menstruaciones sino a mejorar la relación con tu cuerpo y crear un historial médico personal.

Te proporcionamos una sección de ayuda que puedes utilizar de forma digital o impresa

TUS MEJORES DÍAS HAN COMENZADO



La primera menstruación puede sentirse empoderadora, intimidante, emocionante o todas estas cosas al mismo tiempo; es importante mencionar que **el ciclo menstrual es más que solo tu período**.

Tener un ciclo menstrual es como tener un signo vital adicional, como el sueño o la digestión, además puede informarte cuando todo funciona, cuando tu cuerpo está experimentando un cambio o cuando algo no está como debería estar.

NO HAY REGLAS EN TU REGLA



No debes preocuparte si los ciclos de tus amigas son diferentes al tuyo, cada mujer como cada menstruación es diferente. Lo más importante que debes recordar es que tu cuerpo es único, no hay un periodo "adecuado": la menstruación, incluida la duración y el flujo del ciclo, varía de una persona a otra y a veces, de mes a mes. Algunas menstruamos como niñas y otras como adolescentes.

SIEMPRE ESTAS ACOMPAÑADA

Los cambios que ocurren en tu cuerpo son saludables y normales, no te asustes. Sentirse conectada con tu cuerpo aliviará una gran cantidad de estrés y ansiedad; esto hará que el proceso sea menos incómodo y podrás concentrarte en lo que realmente importa: crecer feliz.

No caigas en la malinformación y siempre verifica la información sobre este tema así como tus dudas con un especialista. Si no cuentas con uno de confianza puedes contactarnos a hola@lunasegura.com para que te canalicemos con especialistas con quienes tenemos alianza. Aquí estamos para acompañarte durante todo el proceso, los mejores días de tu vida apenas comienzan.

EL COLOR DE TU MENSTRUACIÓN



Marrón o rojo oscuro: Al final de su período, esto los coágulos de sangre son normales en los días más abundantes.

Rojo brillante: Sangre más nueva, por lo que no tiene tiempo de oscurecerse antes de salir de tu cuerpo, se ve en los días de ciclo más pesados.

Blanco/Rosado: Es una mezcla con el líquido cervical, generalmente conocido como pérdidas o manchado.

ABRÁZATE MUCHO



Tener tu período en general, puede causar malestar, ansiedad, miedo.

La menstruación es una función biológica. Es una experiencia que puede ser variable y significar diferentes cosas para diferentes personas. Podemos desmitificar y desestigmatizar la menstruación sin dejar a nadie de lado.

