

A group of young people are sitting in a circle on a grassy area, playing cards. The scene is captured from a high angle, looking down into the circle. The individuals are dressed in casual, contemporary clothing. The ground is a mix of green grass and brown soil. The overall atmosphere is relaxed and social.

Guía 2: Etapa de Adolescencia

Menstru- acción

Índice

Guía 2: Etapa de la Adolescencia

Menstru- acción

INTRODUCCIÓN

| | |
|--|---------------|
| 1. La Menstruación | Pág 3 |
| 1.1 La menstruación en la adolescencia | Pág 5 |
| 1.2 Genitales externos e internos..... | Pág 6 |
| 1.3 Cuidados de higiene..... | Pág 7 |
| 1.4 Dolor menstrual y manejo del dolor..... | Pág 9 |
| 2. Materiales para la menstruación | |
| 2.1 Insumos de uso frecuente durante la menstruación..... | Pág 11 |
| 2.2 Insumos y personas que viven con discapacidad | Pág 12 |
| 3. Control Ginecológico ¿De que se trata? | |
| 3.1 Mi primer control con la Matrona o Ginecólogo..... | Pág 13 |
| 3.2 Tipos de flujos genitales | Pág 16 |
| 3.3 ¿Qué exámenes me puede pedir en la consulta?..... | Pág 17 |
| 3.4 ¿Qué son las ITS? (infecciones de transmisión sexual)..... | Pág 18 |
| 4. Sexualidad en la adolescencia | |
| 4.1 Responsabilidad sexual y afectiva..... | Pág 20 |
| 4.2 Anticonceptivos y menstruación..... | Pág 21 |
| 4.3 Anticonceptivos y personas que viven con discapacidad..... | Pág 22 |
| 5. Referencias..... | Pág 23 |
| 6. Anexo: Sopa de Letras Genitales..... | Pág 24 |

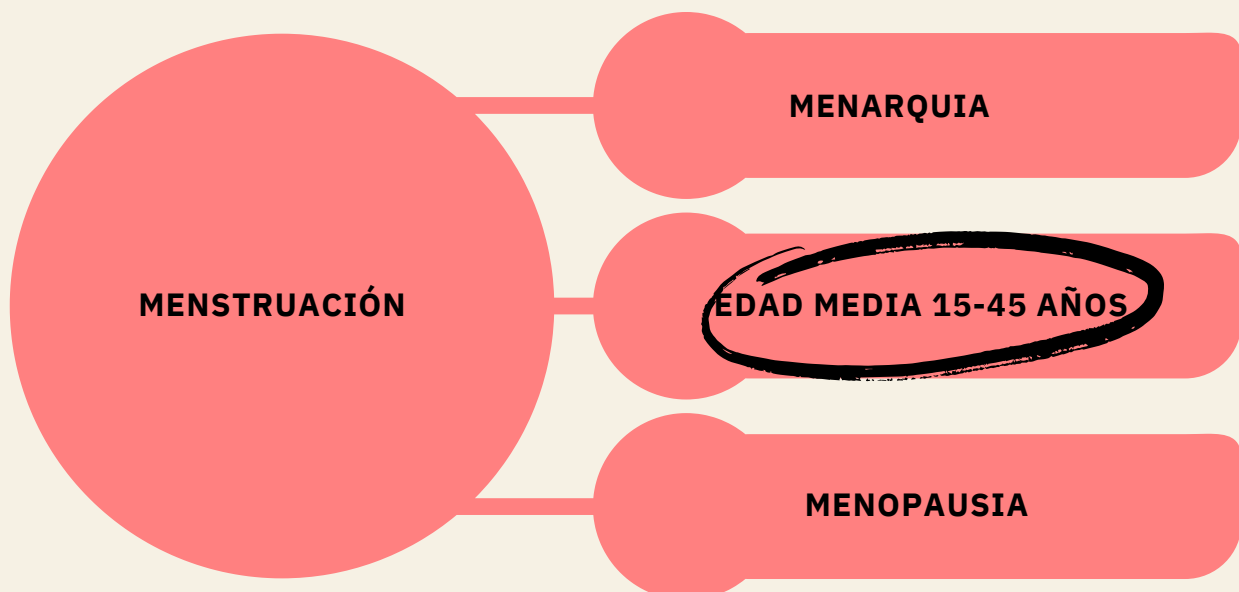
.....

Introducción

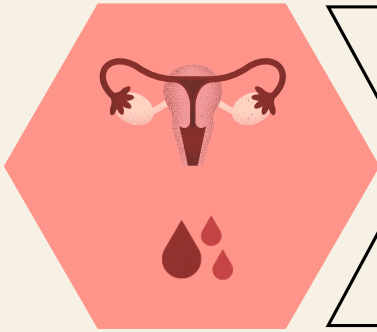
La Menstruación es un hito importante que debe ser abarcado desde todas sus aristas y condición en que vive la mujer o persona con útero. Por este motivo se presenta la siguiente guía de lectura fácil, la cual permite a todas las personas entender sobre la menstruación en la adolescencia, con enfoque de género incluyendo la perspectiva de las personas en situación de discapacidad.

La menstruación se presenta en todas las personas con útero de la misma forma, si ésta vive con alguna discapacidad, puede que sea más difícil el proceso debido al entorno como: falta de acceso a educación sexual, lugares públicos adaptados (baño discapacitados) y que no sean incluidos en los cuidados de salud menstrual. Por lo anterior ésta guía pretende abordar estos temas en la etapa de la adolescencia para niñas y cuidadores.

A continuación presentaremos la guía de lectura “Etapa de la menstruación en la adolescencia”, posteriormente se presentará la menstruación en sus etapas de edad media y finalmente climaterio.



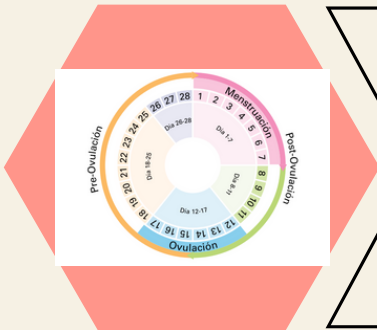
1.La Menstruación



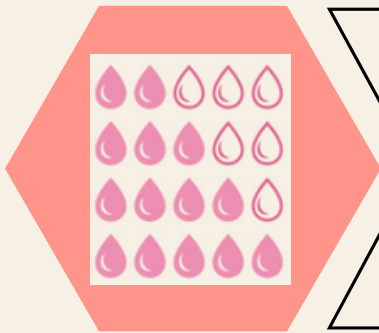
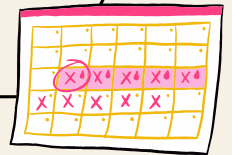
Proceso **normal** de la mujer o persona con útero que consiste en **sangrar por la vagina** unos días al mes, debido a procesos de hormonas sexuales los cuales está incluido el **útero, los ovarios y la hipófisis**. Inicia desde los 9-14 años y termina con la Menopausia (fin de la menstruación)



"Cosas que me pasan". Guía sobre pubertad



Es el tiempo que pasa entre una regla y otra (entre 28 a 35 días aproximadamente). Tu ciclo puede ser **regular o irregular**, es decir se puede saltar días o meses. Los ciclos son diferentes en cada mujer o persona menstruante, para poder conocer tu ciclo debes usar un **calendario menstrual**.



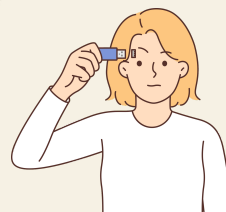
El Flujo menstrual, es la **cantidad de sangre** que sale desde el útero hacia la vagina, hay tipos de flujo según su volúmen, **escaso, moderado y abundante**. Esto depende del día de sangrado, generalmente los primeros días es abundante y luego va disminuyendo.

Existen APP que pueden ayudarte para registrar tus reglas y conocer tu ciclo menstrual



Sabías que??...

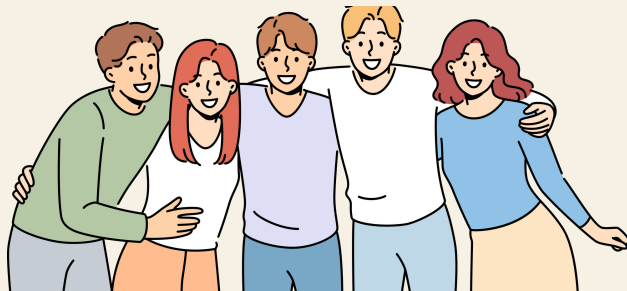
La regla o menstruación **NO TIENE** ese olor característico, es la reacción de las toallas higiénicas al contacto con la sangre, verdaderamente tiene olor a hierro por los componentes de la hemoglobina.



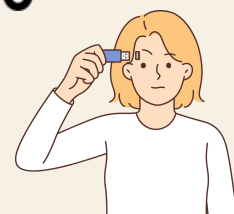
1.La Menstruación

• 1.1 La menstruación en la adolescencia:

- Durante la adolescencia hay ciertos cambios que debes saber, existen cambios físicos , emocionales y hormonales. **Desde los 14 a los 19 años podemos decir que eres un adolescente**, probablemente estés en la educación media , escuela especial, realizando algún curso o taller.
- **La menstruación en la adolescencia** puede causar incertidumbre, conlleva cambios físicos muy notorios, te das cuenta que ya no eres una niña/ñe, probablemente comience tu **despertar sexual**, lo que es totalmente normal y significa que tu desarrollo está acorde a su ciclo.
- Puedes sentir **cambios emocionales**, es aquí donde se desarrolla tu personalidad. **Las emociones en la adolescencia son desbordantes y fuertes**, tu tarea será llevarlos de la mejor maneja posible, es por ésto que se recomienda llevar una vida activa realizando algún deporte que te mantenga enfocado , el cuál te ayudará a mantener en orden tu vida escolar.
- En cuanto a tu salud, es importante que aprendas a ser responsable con tu cuerpo y mente, si necesitas acudir con medico puedes pedir ayuda a tu persona de confianza o buscar formas de asistir a algún **establecimiento de salud público**, existen programas especiales que cuidan de la salud del adolescente.



Sabías que??...
Cuidar tu salud desde joven te ayudará en el futuro, tendrás menos probabilidad de enfermarte gravemente y te dará ventaja en la vida por sobre las personas que nunca lo hicieron, tendrás mejor capacidad cognitiva y éxito en tus proyectos.



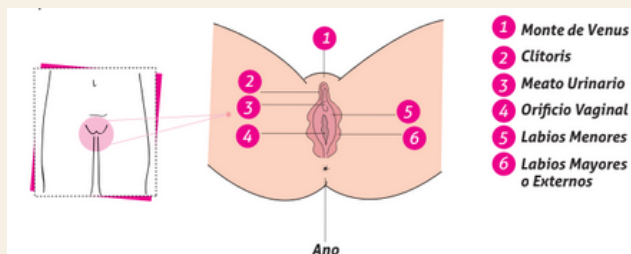
1.La Menstruación

1.2 Genitales externos e internos de la mujer o persona con útero

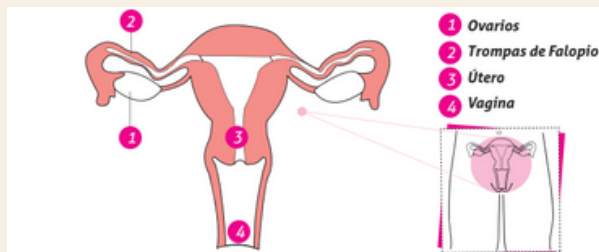
- **Es tiempo de aprender sobre tus genitales**, como eres adolescente puede que no tengas mucha información al respecto, así que te invito a enriquecerte sobre tus partes íntimas de la forma más confiable y segura, **acudiendo con matrona o ginecólogo**, también puedes aprender de esto leyendo **fuentes serias (como OMS, Minsal, APROFA) y nunca a través de páginas o redes sociales** que sean de dudoso origen. Existe mucha **DESINFORMACIÓN** en el ciberespacio, así que trata de filtrar.



GENITALES EXTERNOS

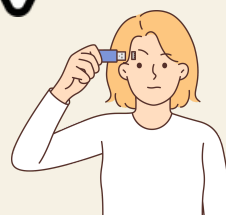


GENITALES INTERNOS



Te invito a jugar una sopa de letras sobre menstruación en el anexo 1 al final de la guía
!!SUERTE!! 🍀

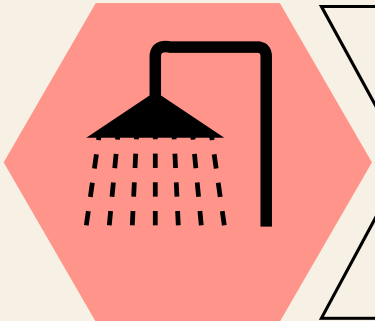
Sabías que??...
Desde los 14 años puedes acudir con Matrona en los CESFAM o consultorios sin compañía o permiso de un adulto, Tienes el derecho de solicitar una hora, Si aún no lo has Hecho...
Pídela Ya!



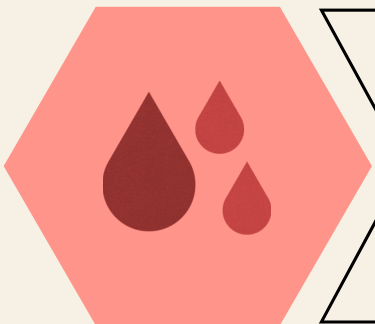
1.La Menstruación

1.3 Cuidados de higiene

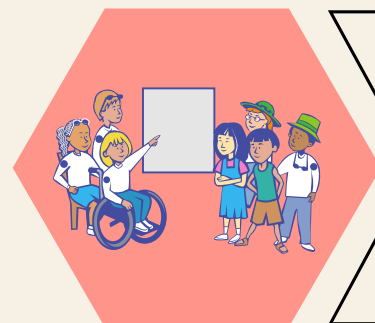
- **Los cuidados de higiene** probablemente ya los conoces desde que te llegó tu primera menstruación, por lo que ahora sabes muy bien cómo cuidarte, qué usar para no manchar la ropa interior, etc. Sin embargo, existe mucha desinformación y muchas adolescentes que **viven con discapacidad quienes no pueden ser autosuficientes por diferentes razones, deben ser asistidas por su persona de confianza**, así que podemos resumir y reforzar la higiene en el siguiente cuadro:



- Baño diario
- Sólo uso de agua , sin jabones íntimos (Pueden alterar tu flora normal)
- Tratar de no usar rasuradora o depilación total
- Uso de toallas higiénicas, tampón u otro de correcto modo y cambiarlas máximo cada 4 horas.
- Al cambiar las toallas **Tíralas al basurero, cuida el planeta.**



- Dependiendo del flujo menstrual siempre llevar en tu mochila o bolso cambio de ropa interior en caso de manchado
- Aprender a conocer tu menstruación podrás mejorar tu higiene menstrual y sabrás cuándo debes cambiar tu toalla higiénica, tampón o lo que uses.
- Si tienes dudas con las formas de higiene puedes acudir con Matrona o Ginecólogo.



- **Para las personas cuidadoras de aquellas que viven con discapacidad, es importante conocer estas recomendaciones, ya que educa y ayuda a eliminar mitos como el uso de lavados vaginales con agua mezclado con otras sustancias... las llamadas “creencias que se heredan”, esto perjudica en gran medida la flora vaginal.**

1.3 Creencias heredadas con respecto a la menstruación

“Si estás con la regla no debes bañarte”



Debes bañarte todos los días, nunca influirá en tu higiene tener la regla

“Si estás con la regla no te puedes cortar el pelo”



La regla No influye en el crecimiento del pelo

“No puedes tomar bebidas heladas mientras estas con la regla”



Puedes evitar tomar bebidas por tu salud pero no por tener la regla

“No puedes hacer educación física en la escuela”



Al contrario, te ayudará a disminuir cólicos

“No te suben los queques”



Puede ser por poner poco polvo de hornear.

“No te puedes meter al mar porque se pone celosa”



Quién es celosa?

“No puedes hacer merengue porque se te corta la clara de huevo”



Puede ser que los huevos no estén en buen estado.

1.La Menstruación

1.4 Dolor Menstrual

El dolor menstrual se debe a que la capa más interna del utero se inflama y cae para luego llamarse regla o menstruación, como es una inflamación, es normal que sintamos molestias durante e incluso antes, sin embargo hay veces que el dolor es tan grande que no deja vivir como cotidianamente lo haces, en este caso debes acudir con **Matrona o Médico**. Las personas que viven con discapacidad pueden **vivir de otra forma la dismenorrea** (dolor menstrual), ya que muchas enfermedades están asociadas a rigidez musculoesqueletica u otras, por esto es importante que se visibilicen y puedan adquirir recomendaciones que puedan ser útiles o por lo menos entender qué le pasa al cuerpo.



Guía etapa 1 menarquia pág 16

Síndrome premenstrual es un conjunto de síntomas que se asocian a la menstruación, generalmente se debe a desregulación hormonal y puede tratarse con anticonceptivos hormonales,

1.La Menstruación

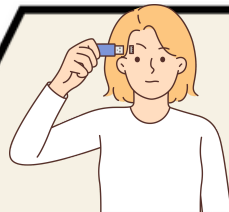
1.4 Dolor Menstrual

Manejo del dolor

- **Antiinflamatorios orales** (pastillas) son efectivas, recuerda que debes consultar con un profesional antes de tomarlas, revisar muy bien la fecha de vencimiento y sus componente, hay personas alérgicas a ciertas sustancias que trae.
- **Actividad física:** Deportes como yoga, pilates, u otros, son relajantes y ayudan a reducir el dolor, además te proporciona un buen estado físico y mental.
- **Uso de guateros o compresas tibias:** Ayuda a disminuir el dolor, el contacto físico de un objeto tibio proporciona alivio.
- **Té de hierbas:** Son útiles para disminuir levemente el dolor, generalmente se utilizan menta, orégano en pocas cantidades. Recuerda que si tienes alguna reacción alérgica a alguna de las hierbas que se utilizan normalmente para esto no debes consumirlo.
- **Anticonceptivos:** Hay algunos tipos de anticonceptivos que **ayudan a disminuir el dolor y regula también los ciclos**, debe ser consultado con matrona o ginecologo, obretodo **pacientes con algún tipo de discapacidad que tomen medicamentos que generen interacción con los anticonceptivos.**



**¡¡RECUERDA!!
NUNCA DEBES
AUTOMEDICARTE,
ASEGURA TU SALUD Y
ACUDE CON MATRONA
O GINECÓLOGA/O**



2. Materiales para la menstruación

2.1 Los materiales para la menstruación son variados, durante la adolescencia probablemente quieras saber qué otros insumos se ocupan además de la toalla higiénica, aquí te dejaremos de forma resumida lo que más se utiliza, **si deseas más información puedes escanear el código QR que está al final de la página.**

Tampón



Se introducen dentro de la vagina y trae un hilo que queda fuera de la cavidad vaginal para luego retirarlo.

¿Cómo se coloca?... Escanea el código QR para saber más.

Copa menstrual



Se introduce dentro de la vagina, sirve para contener la menstruación. Son reutilizables y tienen una vida útil de 10 años aproximadamente.

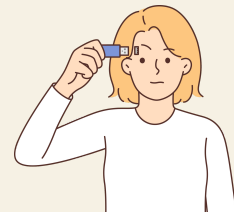
¿Cómo se coloca?... Escanea el código QR para saber más.

Calzón menstrual



Son calzones especialmente diseñados, para absorber la sangre menstrual.

Conoce sus características... Escanea el código QR para saber más.



2. Materiales para la menstruación

2.2 Insumos y personas que viven con discapacidad

Los insumos o materiales que se usan en la menstruación son de conocimiento público y pueden ser usados a libre elección, **sin embargo para las personas que viven con discapacidad, dependiendo de su diagnóstico, no siempre se puede utilizar de forma libre.** Por lo que a continuación, se presentará insumos alternativos para la salud menstrual de las personas en situación de discapacidad que existen actualmente:



Special Needs Period Pants:
Son calzones menstruales que tienen cierre fácil al costado, tienen toda la función de un calzón pero con “abre fácil”



Flex CUP
Copa menstrual que cuenta con un aro de silicona moldeable en la parte inferior que permite retirarla como si fuera un tampón.



Tampones con aplicador más largo pueden ayudar a ciertas personas que viven con discapacidad al momento de introducirlo.

Puedes explorar en internet sobre alternativas para personas que viven con discapacidad y uso de insumos para la menstruación.



3. Control Ginecológico ¿De que se trata?.

3.1 Mi primer control con la Matrona o Ginecólogo

Cuando eres adolescente, una de las responsabilidades que debes asumir es tu salud tanto física como mental. Así que se recomienda acudir con matrona por lo menos 1 vez al año o con Ginecóloga/o.



Diferencia de Roles

Matrona

- La mayoría trabaja en el sistema público o CESFAM
- Puedes acudir con matrona para prevenir enfermedades importantes
- Profesional que se especializa en lactancia materna, neonatología (recien nacidos u otros)
- Profesional que atiende partos y recien nacidos

Ginecóloga/o

- La mayoría trabaja en el sistema privado de consulta
- Puedes acudir con Ginecóloga/o para curar o tratar enfermedades importantes
- Profesional que se especializa en cirugía como cesarea, conización de utero u otros
- Profesional que realiza cesáreas y partos.

Son roles diferentes entre ellos pero puedes acudir a ambos si tienes alguna duda ginecológica

3.1 Cuadro comparativo de acceso a ginecólogo o matrona entre el sistema publico y privado

SISTEMA DE SALUD

PÚBLICO

- ATENCIÓN PRIMARIA O CESFAM
- Se realizan controles más completos incluyen exámenes
- No se paga ya que los impuestos de todos permiten financiar la salud pública.
- **Debes inscribirte en tu CESFAM más cercano, acércate al SOME o mesón central y solicita tu hora con Matrona**

PRIVADO

- CONSULTA PRIVADA EN CLÍNICAS
- Generalmente se realiza una consulta puntual
- Se paga particular o con una entidad a la cual estás afiliada/de (fonasa o isapre)
- **Puedes acercarte a tu centro de salud particular de preferencia y solicitar una hora presencial o por teléfono.**

3. Control Ginecológico ¿De que se trata?.

¿Qué me realizará durante el control la Matrona?

Durante el control se realizarán las siguientes actividades:

- Tu motivo de consulta
- Historial de enfermedades tuyas y de tus familiares
- hábitos: fumar, alcohol y drogas /Peso -Talla-IMC
- Te preguntará por tu **Fecha de última regla (recuerda llevarla anotarla)**
- **Edad de tu primera menstruación**
- Si usas anticonceptivos (cuál y desde cuándo)
- **Si eres activa sexualmente** (Es importante para enseñarte a cuidar de ti y tu cuerpo)
- Control Ginecológico **examen físico de mamas e inspección de genitales** (sólo con tu autorización), esto es de suma importancia para evaluar si tienes alguna anomalía que se pueda resolver (como flujos genitales u otras patologías leves)
- Te solicitará exámenes de acuerdo a tus necesidades, pueden ser de sangre.
- Te dará las indicaciones necesarias de acuerdo a tu consulta

¡Nunca olvides preguntar las dudas que tengas, cualquiera que sea!

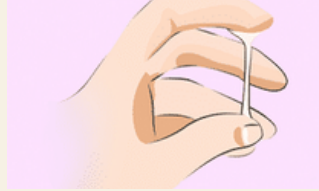


Nota: Si vives con discapacidad de movilidad reducida, la Matrona podrá realizar el examen físico de acuerdo a tus necesidades de comodidad.

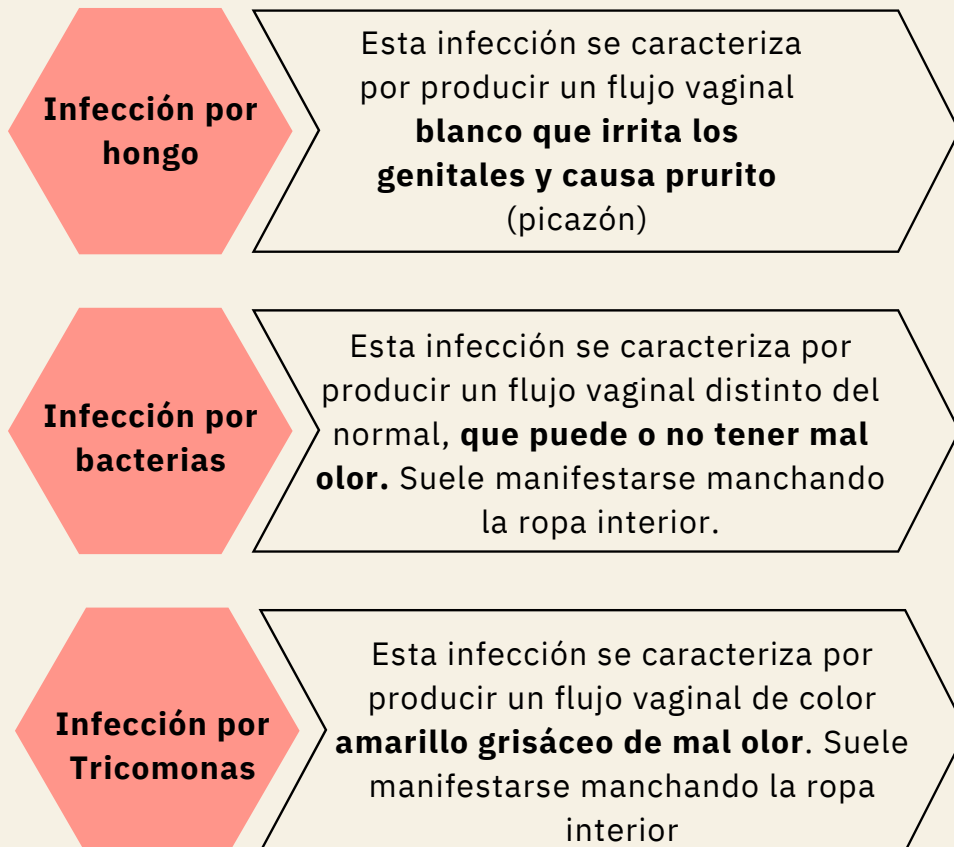
3. Control Ginecológico ¿De que se trata?.

3.2 Tipos de flujos genitales

El flujo genital es un líquido que se encuentra en la cavidad vaginal y va cambiando de acuerdo a los días del ciclo menstrual, depende de las hormonas y hay de varios tipos, lo que debes saber es que normalmente las características del **flujo es transparente y sin mal olor.**



Cuando el PH vaginal se altera por varias razones (anticonceptivos, duchas vaginales, actividad sexual, etc), debes consultar con Matrona ya que puedes estar frente a un **flujo genital anormal** y que puede presentarse de la siguiente manera:



3. Control Ginecológico ¿De que se trata?.

3.3 ¿Qué exámenes me puede pedir en la consulta?

Los exámenes durante la consulta con Matrona son tan necesarios como asistir a ésta. Nos permiten conocer tu estado de salud de varias formas, existen varios tipos de exámenes :



EXÁMENES DE SANGRE: A TRAVÉS DE UNA TOMA DE MUESTRA POR TUS VENAS. LA MATRONA LOS SOLICITARÁ PARA EVALUAR VIH, SIFILIS (ITS) Y OTRAS DE RUTINA COMO GLICEMIA (AZÚCAR EN LA SANGRE), HEMOGRAMA (PESQUISAR ANEMIA), ETC



ECOGRAFÍAS GINECOLÓGICAS: ES UN ULTRASONIDO QUE SE REALIZA VIA TRANSVAGINAL O ABDOMINAL PARA EVALUAR TUS GENITALES INTERNOS COMO UTERO, TROMPAS, OVARIOS Y EVALUAR SU ESTADO.



EXÁMEN GINECOLÓGICO: CONSISTE EN EXAMINAR TUS GENITALES EXTERNOS Y EVALUARLOS, PARA DESCARTAR PATOLOGÍAS COMO VERRUGAS, FLUJOS, ETC.

Éstos exámenes se realizarán siempre con consentimiento tuyo, si tienes algún tipo de discapacidad, tu persona de confianza puede entrar a la consulta si lo deseas.



3. Control Ginecológico ¿De que se trata?.

3.4 ¿Qué son las ITS? (infecciones de transmisión sexual)

Las infecciones de transmisión sexual, son adquiridas vía sexual a través de los **fluidos corporales como semen o flujo vaginal o sangre**. Puede aparecer cuando **olvidamos usar preservativos o condón** durante la actividad sexual. Cada infección tiene su característica propia y debe ser evaluada lo más pronto posible por tu Matrona para iniciar el tratamiento correspondiente.

Las ITS más frecuentes en Chile son: (Diprece- MINSAL)

Condiloma acuminado

Causado por el virus papiloma humano, conocida como verrugas



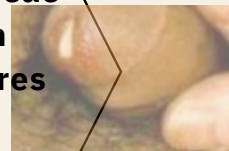
Sífilis

Causado por treponema, tiene distintas fases precoz y tardía



Gonorrea

Causado por Neisseria gonorrhoeae (microorganismo), secreción purulenta por el pene, en mujeres puede ser asintomático(Sin síntomas



Herpes

Causado por un virus, genera grietas en la piel con secreción altamente contagiosa



Clamidia

Causado por un microorganismo que generalmente no tiene síntomas en la mujer o persona con útero y trompas.



Infecciones vaginales

Se caracterizan por flujos de mal olor o cambios en el color del flujo genital

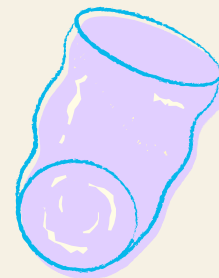


Existen otros tipo de infecciones de transmisión sexual como el **VIH (virus de inmunodeficiencia humana)**, que en su etapa más avanzada (**SIDA**) puede causar la muerte si no se trata. Este virus tiene como característica el **disminuir tu sistema inmune (el que te protege de virus o bacterias)**. Así pueden atacarte múltiples enfermedades a la vez.



Condón de pene

¡¡¡USA SIEMPRE CONDÓN !!!



Condón vaginal o de cavidades

4. Sexualidad en la adolescencia

4.1 Responsabilidad sexual y afectiva

La OMS (organización mundial de la salud), establece que la sexualidad y la reproducción son un derecho fundamental, esto significa que los estados tienen la obligación de respetar, proteger y cumplir los derechos relacionados con la salud sexual y reproductiva de las mujeres sin discriminación alguna.

Hablamos de responsabilidad sexual y afectiva cuando somos capaces de enfrentar situaciones que nos llevan a tomar decisiones importantes con nosotros mismos y con el resto. Cuando ya inicias tu vida sexual éstos conceptos deben estar siempre incorporados en tu memoria para respetar a los otros y a ti mismo/a, son ideas mucho más profundas, pero te ilustraré algunos ejemplos para que lo vayas interiorizando .

La responsabilidad sexual tiene que ver con **usar métodos anticonceptivos** para prevenir el **embarazo adolescente** y el **uso de preservativos** o condón para prevenir **ITS** (Infecciones de transmisión sexual. Así te proteges tú y al resto.



Condón de pene



pastillas anticonceptivas



Condón de cavidades

La responsabilidad afectiva habla del respeto hacia el otro cuando tenemos un vínculo o una relación amorosa, **el consentimiento** es la privacidad y decisión del otro con su cuerpo. Cuando alguien dice **NO es NO** con respecto a sí mismo y tú deber es **aceptarlo**, por otro lado, cuando alguien dice **SI**, estamos hablando de consentimiento y tienes el permiso del otro.



Muchos adolescentes se sienten presionados para realizar ciertas cosas que no les agradan, sin embargo **SIEMPRE** tienes el poder contigo mismo de decir **NO!**



4. Sexualidad en la adolescencia

4.2 Anticonceptivos y menstruación

Existen muchos tipos de anticonceptivos en el mercado, hay pastillas, implantes, preservativos (condones), parches, anillos vaginales, inyectables, DIU (dispositivo intrauterino), sin embargo cuando hablamos de usar un método que te ayude a regular tu menstruación cuando nos enfrentamos a periodos menstruales muy largos, abundantes y con dolor, sólo algunos pueden servirnos.

Por ésto siempre debes consultar con Matrona para poder elegir tu método más seguro, te entregaré algunos ejemplos:

| Método | Características | Regula menstruación? |
|----------------------------------|---|----------------------|
| Implantes | Sólo un tipo de hormona y se coloca debajo de la piel | NO |
| Pastillas* | Tienen dos tipos de hormonas y se toman diariamente | SI |
| Inyectables mensuales | Inyección que tiene dos tipos de hormonas 1 vez al mes | A veces** |
| Inyectables Trimestrales | Inyección que tiene 1 tipo de hormonas 1 vez cada 3 meses | NO |
| Anillos vaginales | Tienen dos tipos de hormonas y se coloca cada 4 semanas | SI |
| DIU (dispositivos intrauterinos) | Se coloca dentro del útero por un profesional, (existen de cobre y hormonales) duración entre 5-10 años | NO |

*Existen dos tipos de pastillas: con 1 y 2 hormonas, ambas son usadas en diferentes ocasiones, debes consultar con tu matrona.

**Los inyectables mensuales tienden a comportarse diferente en cada persona, por ésto no siempre regulan la menstruación.

4. Sexualidad en la adolescencia

4.3 Anticonceptivos y personas que viven con discapacidad

Cuando hablamos de anticonceptivos se trata de medicamentos que deben ser recomendados por un profesional Matrona o Ginecólogo, ya que traen componentes que en ocasiones pueden interferir con otros medicamentos de consumo habitual para una persona que vive con discapacidad.

El objetivo de esto es para que tu aprendas que no todos los métodos son efectivos en todas las personas, si quieres usarlo para **prevenir embarazo o regular tu menstruación** infórmate lo que más puedas para evitar una mala reacción en tu cuerpo.

A continuación de daré un ejemplo de una persona con discapacidad intelectual u otra que deba usar **Anticonvulsivantes**, la cual desea iniciar método anticonceptivo con **PASTILLAS**, sin embargo según las guías nacionales **NO** se recomiendan por interferir con las medicinas que habitualmente toman.

NO

Anticonvulsivantes

fenitoina, carbamazepina, barbitúricos, primidona, topiramato, oxcarbazepina)

NO

Anticoagulantes

Pacientes que deben usar anticoagulantes o personas con antecedentes de cardiopatías importantes

REFERENCIAS

1. Guía de Salud Menstrual - Minsal

Enlace:

2. <https://minmujeryeg.gob.cl/wp-content/uploads/2022/11/Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu.pdf>

3. <https://hellocloe.com/es/articulos/problemas-de-salud/menstruacion-y-discapacidades>

4. <https://washmatters.wateraid.org/es/publications/bishesta-campaign-menstrual-health-higiene>

5. <https://flexfits.com/products/flex-cup>

6. Manual sobre salud e higiene menstrual UNICEF

Enlace:

<https://www.unicef.org/mexico/media/4696/file/Gu%C3%ADa%20para%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf>

7. Cuídate mujer- Plena inclusión Extremadura

Enlace:

<https://plenainclusionextremadura.org/plenainclusion/sites/default/files/publicaciones/Guia%20Vdg.pdf>

8. “Cosas que me pasan”. Guía sobre pubertad

Enlace:

http://www.jerarquicos.com/lib/tinymce/jscripts/tiny_mce/plugins/jfilebrowser/archivos/20120405123414_0.pdf

9. <https://diprece.minsal.cl/temas-de-salud/orden-alfabetico/infecciones-vaginales-genitales/>

10. <https://aprofa.cl/cinco-claves-para-comprender-que-es-el-consentimiento/>

11. https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/2018.01.30_NORMAS-REGULACION-DE-LA-FERTILIDAD.pdf

12. <https://medicina.uc.cl/wp-content/uploads/2020/01/Manual-Dermatologia-2019.pdf>

4.2 Anexo 1

- Resuelve la sopa de letras... Suerte! 

Genitales

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | F | W | Q | S | Ú | T | E | R | O | S | G | B | G |
| A | M | A | T | D | A | M | N | C | H | Z | K | Z | I |
| M | E | N | S | T | R | U | A | C | I | O | N | W | G |
| E | J | B | M | Q | L | S | U | O | U | P | I | P | O |
| M | A | T | R | O | N | A | I | E | H | H | C | L | Y |
| O | Z | H | O | J | P | O | D | S | O | T | I | O | H |
| I | A | X | J | Y | F | I | Y | A | K | M | G | Z | Q |
| D | Z | J | V | S | V | F | Q | N | E | V | E | T | X |
| K | C | V | S | A | L | U | D | U | R | E | U | J | D |
| H | X | H | E | G | Q | U | G | H | J | L | J | L | N |
| A | D | O | L | E | S | C | E | N | T | E | W | I | P |
| V | J | Z | C | L | Í | T | O | R | I | S | N | B | L |
| N | B | C | B | V | A | G | I | N | A | C | L | I | Z |
| T | Z | O | V | A | R | I | O | S | C | A | C | J | H |

| | |
|-------------|--------------|
| Adolescente | Clitoris |
| Matrona | Menstruacion |
| Ovarios | Salud |
| Vagina | Útero |