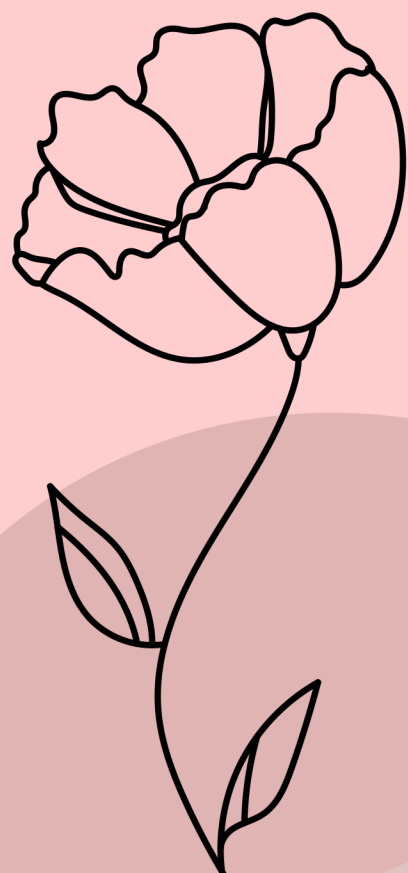
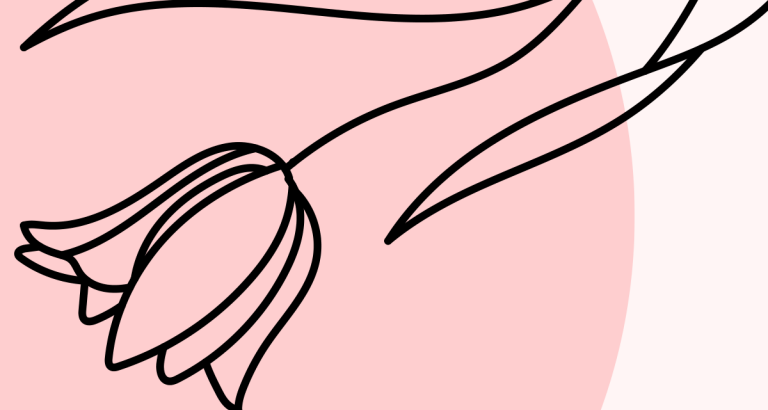




# **Manual del Uso del Maletín Educativo Menstru-Acción: Educación menstrual para Mujeres con Discapacidad**





¡Bienvenida al **Maletín Educativo Menstru-acción!** Este recurso está diseñado para brindarte información y apoyo sobre la menstruación, desde la menarquia hasta la menopausia, orientado especialmente para mujeres con discapacidad. Este manual te guiará a través de los diferentes recursos disponibles en el maletín, incluyendo guías explicativas, fichas, juegos y videos explicativos.

Menstru-acción es una iniciativa financiada por Senadis a través del Fondo Nacional de proyectos inclusivos (FONAPI) 2023 Folio 14907-2023





# 1. Guías Explicativas:

Son documentos detallados que te proporcionan información sobre diferentes aspectos de la menstruación.

Cada día está diseñada con ilustraciones y texto claro a fin de generar una lectura amena y comprensiva.

Los manuales te guiarán a través de los diferentes recursos disponibles en el maletín, incluyendo guías explicativas, fichas, juegos y videos explicativos:




# 1. Guías Explicativas:


- **Menarquia:** Describe qué es la menarquia, cuándo ocurre y qué cambios puedes esperar en tu cuerpo.
- **Menstruación en la Adolescencia:** Explora los desafíos comunes que enfrentan las adolescentes durante el ciclo menstrual y cómo manejarlos.
- **Menstruación en la Adulthood:** Brinda información sobre cómo manejar la menstruación en la edad adulta, incluyendo el cuidado menstrual y la salud reproductiva.
- **Menopausia:** Explica los cambios hormonales que ocurren durante el climaterio y la menopausia, así como estrategias para manejar los síntomas.



# 1. Guías Explicativas:




**Guía 1: Etapa de MENARQUIA**  
Menstru- acción



**Guía 2: Etapa de Adolescencia**  
Menstru- acción

**Guía 3: Etapa Adulta 20-45 años**  
Menstru- acción



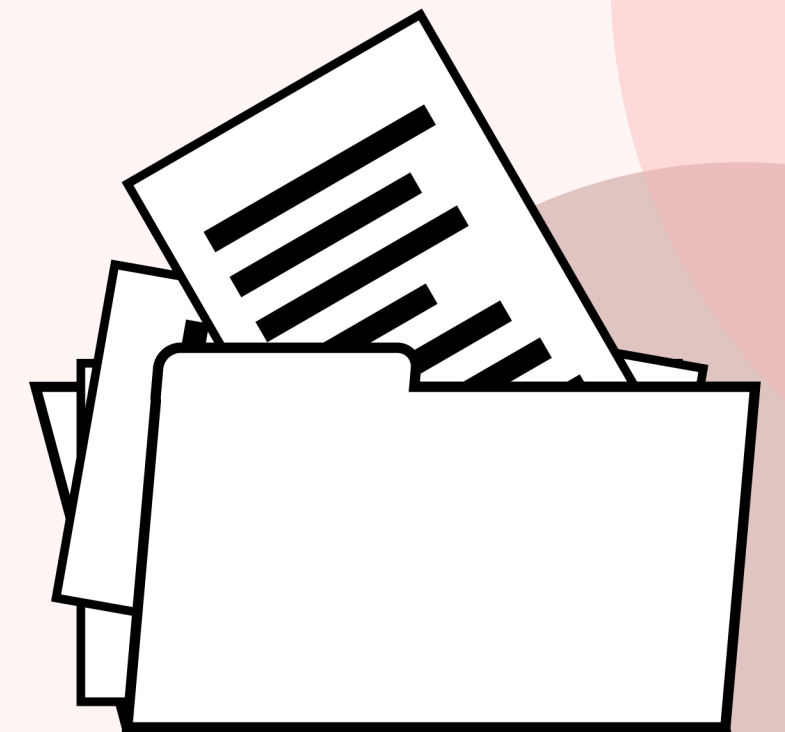
**Guía 4: Etapa de la Menopausia y post menopausia, 45 años y más.**  
Menstru- acción





## 2. Fichas:

- Las FICHAS son recursos visuales que complementan la información de las guías explicativas. Estas fichas, pueden incluir diagramas anatómicos y consejos prácticos. Asimismo, están diseñadas para ser imprimibles o mantenerlas digitalizadas y fáciles de manipular, lo que las hace ideales para personas con discapacidad visual o motora.





## 3. Juegos:

- Los JUEGOS son una forma divertida de aprender sobre la menstruación. En el maletín, encontrarás juegos de mesa y actividades interactivas que te ayudarán a repasar la información de manera lúdica. Aquí, encontrarás juegos en formato digital y otros imprimibles que motivan la conversación.



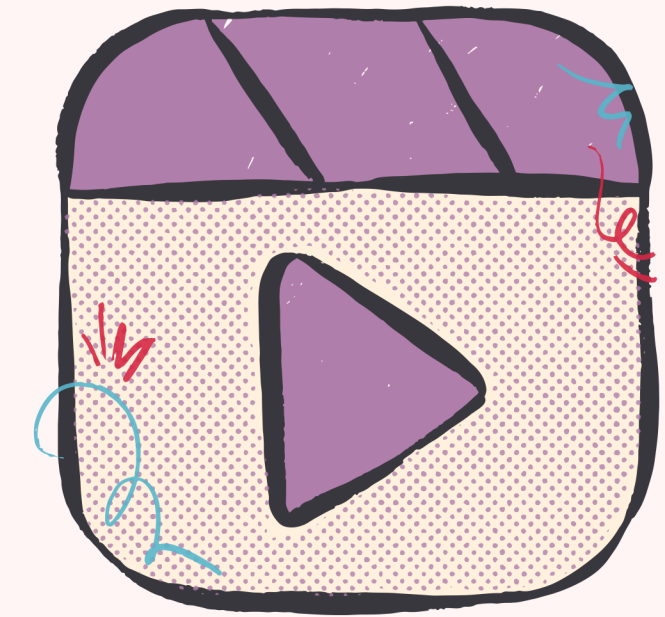
### 3. Juegos:

Ejemplo:  
Sostener el  
mouse y deslizar  
formando la  
palabra

menarquia

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

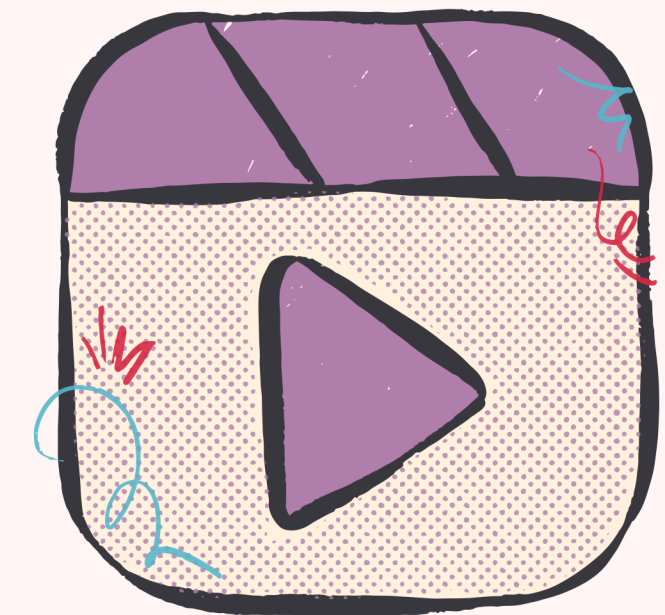
## 4. Vídeos Explicativos



- Son recursos audiovisuales que complementan las guías y fichas. Estos vídeos presentan información de manera visual y auditiva, lo que los hace ideales para personas con discapacidad visual o auditiva.
- Los temas de los vídeos pueden variar desde demostraciones de técnicas de cuidado menstrual, hasta testimonios de personas que comparten sus experiencias.



# 4. Vídeos Explicativos



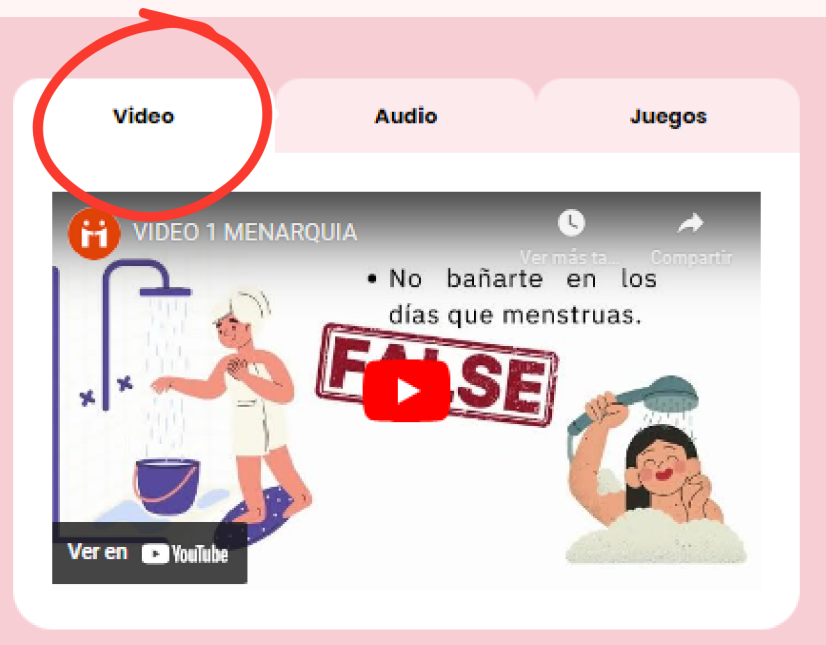
## Guía 1 Etapa de Menarquia

En nuestra sección dedicada a la menarquia, te ofrecemos herramientas para comprender y gestionar esta importante etapa.

Puedes descargar una guía detallada que te ayudará a conocer todo sobre el inicio de tu ciclo menstrual, escuchar audios educativos que explican cada aspecto de la menarquia de manera accesible y clara, y participar en juegos didácticos diseñados para facilitar tu aprendizaje de forma divertida e interactiva.

Explora estos recursos y prepárate para esta nueva fase con confianza y conocimiento.

Descargar guía



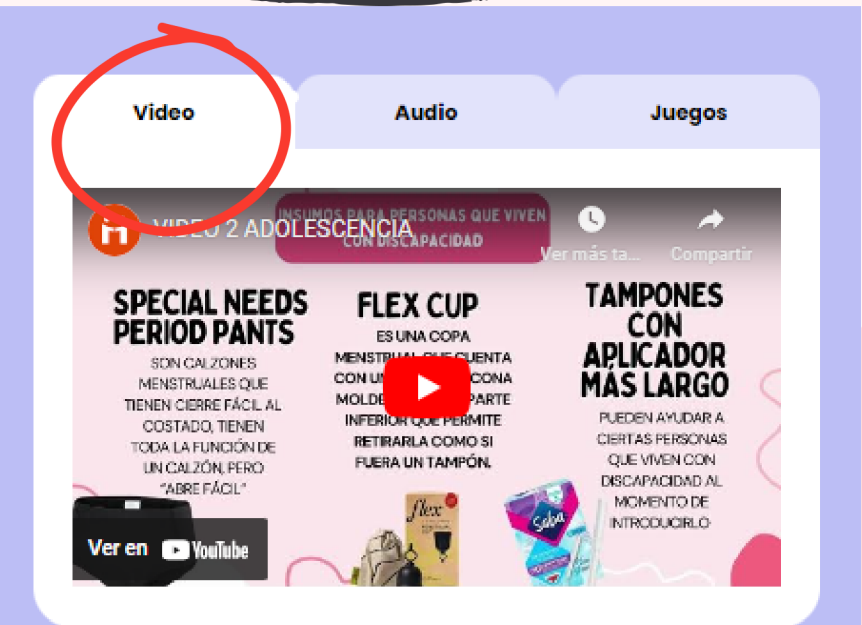
## Guía 2 Etapa de Adolescencia

En nuestra sección dedicada a la adolescencia, te brindamos recursos esenciales para entender y gestionar tu salud menstrual durante estos años cruciales.

Puedes descargar una guía completa que te explica todo sobre el ciclo menstrual y los cambios hormonales, escuchar audios informativos que te acompañan en cada paso, y participar en juegos didácticos que te ayudarán a aprender de manera divertida y práctica.

Explora esta sección y obtén el conocimiento necesario para vivir tu adolescencia con confianza y bienestar.

Descargar guía



## Guía 3 Etapa Adulta 20-45 años

En nuestra sección dedicada a la etapa adulta, proporcionamos recursos para acompañarte en la gestión de tu salud menstrual.

Aquí puedes descargar una guía completa que abarca desde la regularidad del ciclo hasta la salud reproductiva, escuchar audios que ofrecen información valiosa sobre el autocuidado y manejo del dolor menstrual, y acceder a juegos didácticos que te ayudarán a mantenerte informada de una manera entretenida e interactiva.

Visita esta sección y aprovecha todos los recursos diseñados para apoyarte durante tu vida adulta.

Descargar guía



## Guía 4 Etapa de Menopausia

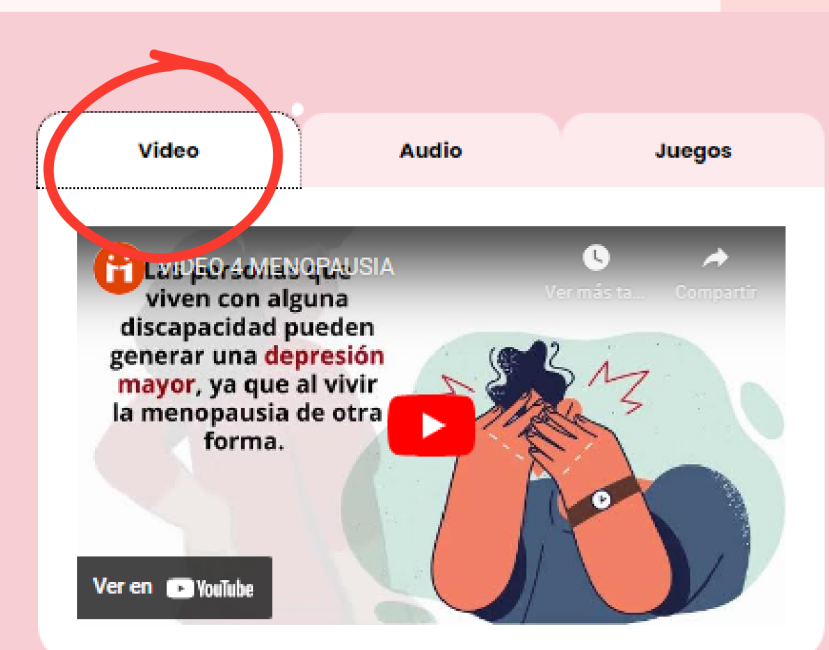
En nuestra sección dedicada a la menopausia, te ofrecemos una variedad de recursos educativos y de apoyo.

Puedes descargar una guía completa sobre la menopausia, escuchar audios informativos para aprender de manera accesible y relajada, y acceder a juegos didácticos que te ayudarán a comprender mejor esta etapa de la vida de manera interactiva y divertida.

Todos estos recursos están diseñados para empoderarte y brindarte la información necesaria para manejar los cambios que vienen con la menopausia.

Visita nuestra sección y descubre todo lo que tenemos para ti.

Descargar guía





# 5. Anexos

- Infografía sobre estrategias para el manejo del dolor y cólicos menstruales o dismenorrea. Te aconsejamos imprimirlo.

## 5 CONSEJOS SOBRE EL MANEJO DEL DOLOR MENSTRUAL



### ANTIINFLAMATORIOS ORALES

Son pastillas de uso común para aliviar el dolor menstrual. Antes de su uso debes verificar la fecha de vencimiento y consultar con tu matrona que antiinflamatorio puedes consumir. ¡Cuidado con los componentes, algunos pueden dar alergias!

### TÉ DE HIERBAS

Son útiles para disminuir levemente el dolor, generalmente se utilizan menta y orégano (en pocas cantidades). Recuerda que si tienes alguna reacción alérgica a algunas de las hierbas que se utilizan para esto, no debes consumirlo.



### USO DE GUATEROS O COMPRESAS TIBIAS



Ayuda a disminuir el dolor. El contacto físico de un objeto tibio proporciona alivio.

### ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar deportes como yoga o pilates son relajantes y ayudan a reducir el dolor, además, te proporciona un buen estado físico y mental.



### ANTICONCEPTIVOS ORALES

Hay algunos tipos de anticonceptivos orales que ayudan a disminuir el dolor y regula también los ciclos. Estos deben ser consultados con matrona o ginecólogo, sobre todo pacientes con algún tipo de discapacidad que tomen medicamentos que pudiesen generar interacción con los anticonceptivos.





## 5. Anexos

- Calendario menstrual: se trata de una herramienta muy necesaria para llevar un registro. En él, marca el primer día de tu menstruación hasta el primer día de tu menstruación siguiente, lo que se conoce como ciclo menstrual. Este instrumento será clave para identificar sus días fértiles, infértiles y prepararse para tu período siguiente. Así mismo permitirá estar alerta a síntomas o cambios de alerta.



# 5. Anexos

- Test de menopausia: Responde a la encuesta e identifica la presencia e intensidad de los síntomas de la menopausia.

## Test de Menopausia

¿Cuál de las siguientes molestias siente en la actualidad y con qué intensidad? Marque solamente una casilla en cada uno de los 11 grupos de síntomas

1.Bochornos, sudoración, calores.

2.Molestias al corazón (sentir latidos del corazón, palpitaciones, opresión al pecho).

3.Molestias musculares y articulares (dolores de huesos y articulaciones, dolores reumáticos).

4.Dificultades en el sueño (insomnio, duerme poco).

5.Estado de ánimo depresivo (sentirse deprimida, decaída, triste a punto de llorar, sin ganas de vivir).

6.Irritabilidad (sentirse tensa, explota fácil, sentirse rabiosa, sentirse intolerante).

7. Ansiedad (sentirse angustiada, temerosa, inquieta, tendencia al pánico).



0



1



2



3



4

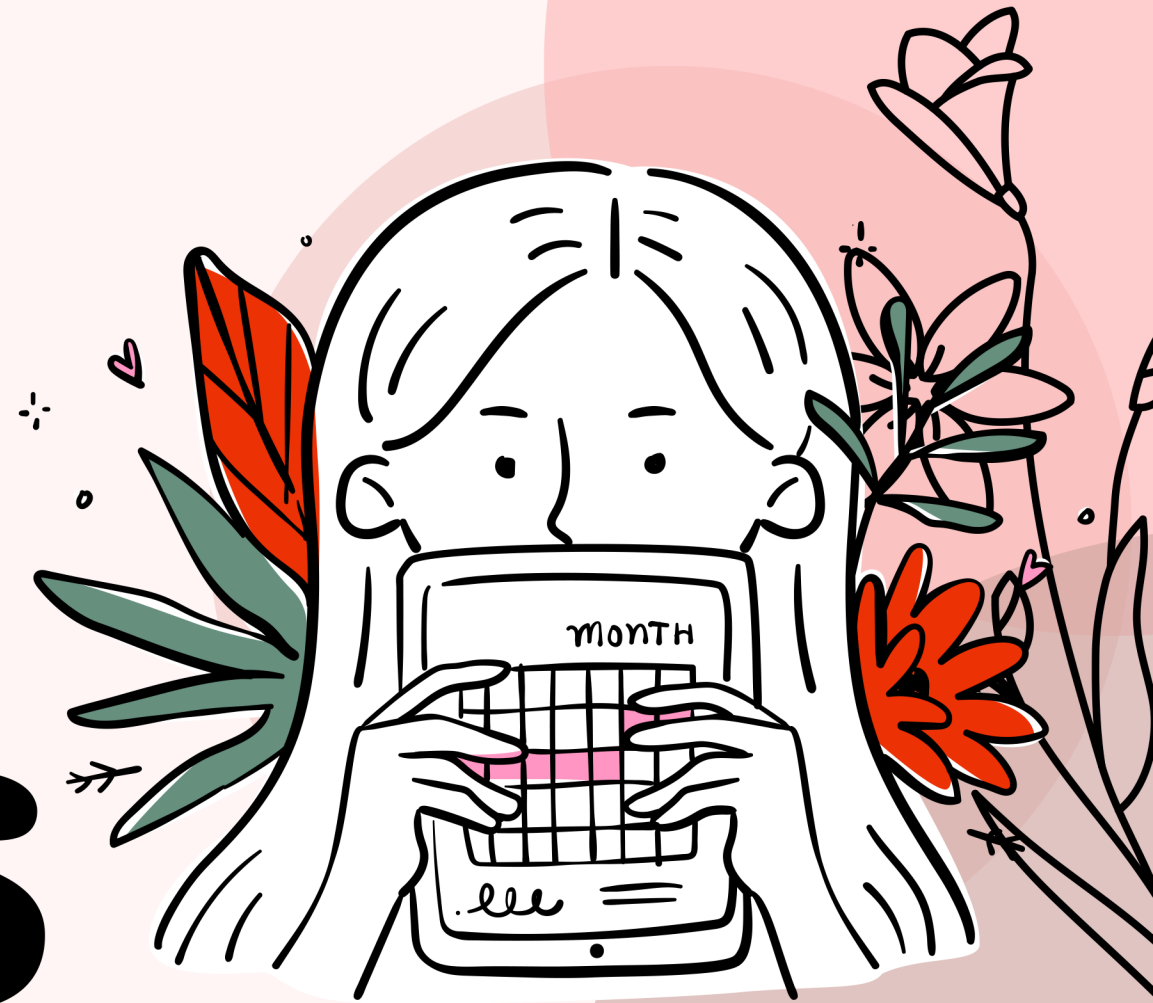
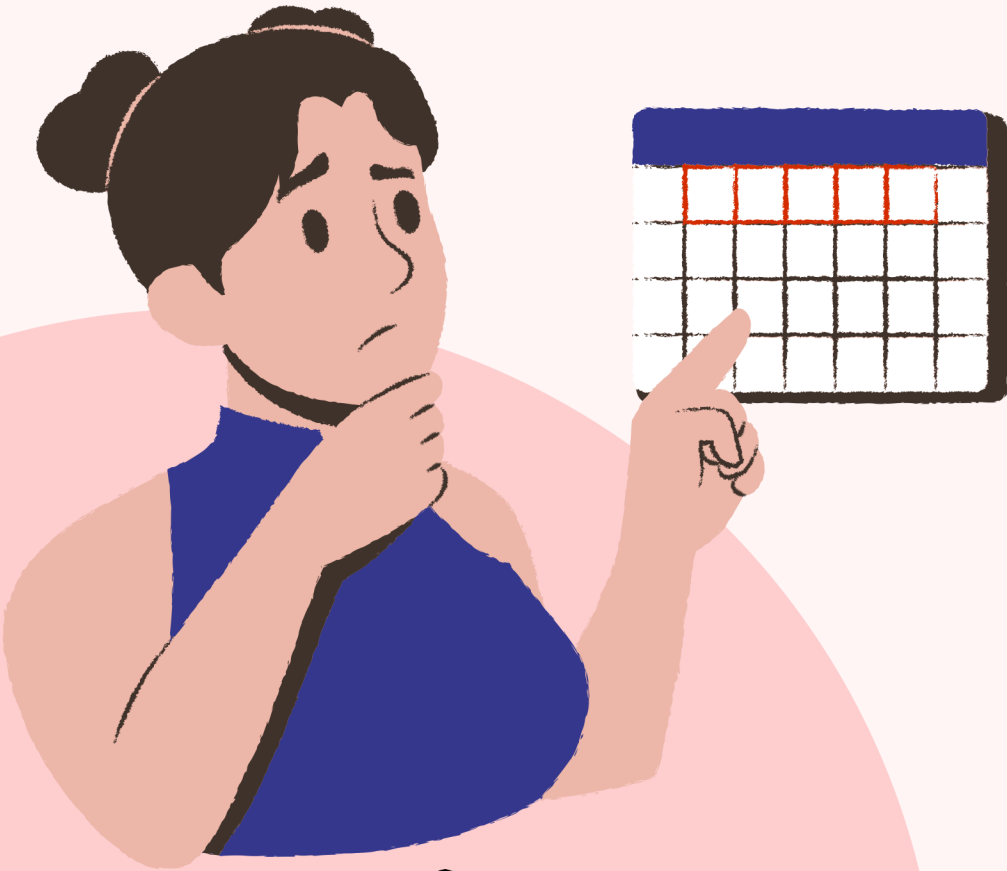
# Conclusión



El Maletín Educativo Menstru-acción está diseñado para ser un recurso completo y accesible para mujeres con discapacidad que desean aprender más sobre la menstruación. Ya sea que estés experimentando la menarquia por primera vez o navegando por la menopausia, esperamos que encuentres este maletín informativo y útil en tu viaje menstrual. ¡No dudes en explorar todos los recursos disponibles y compartirlos con otras personas que puedan beneficiarse de esta información!







# Gracias

