

MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

¿POR QUÉ HABLAMOS TAN POCO DE MENSTRUACIÓN? UTILIZA ESTE JUEGO DE CARTAS PARA HABLAR SOBRE EXPERIENCIAS, MITOS Y CREENCIAS EN TORNO A MENSTRUACIÓN

- Todas sacaremos una carta y hablaremos por turnos
- No existen respuestas correctas o incorrectas, ya que hablamos desde la propia experiencia



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

¿Cómo fue tu experiencia con tu primera menstruación?



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

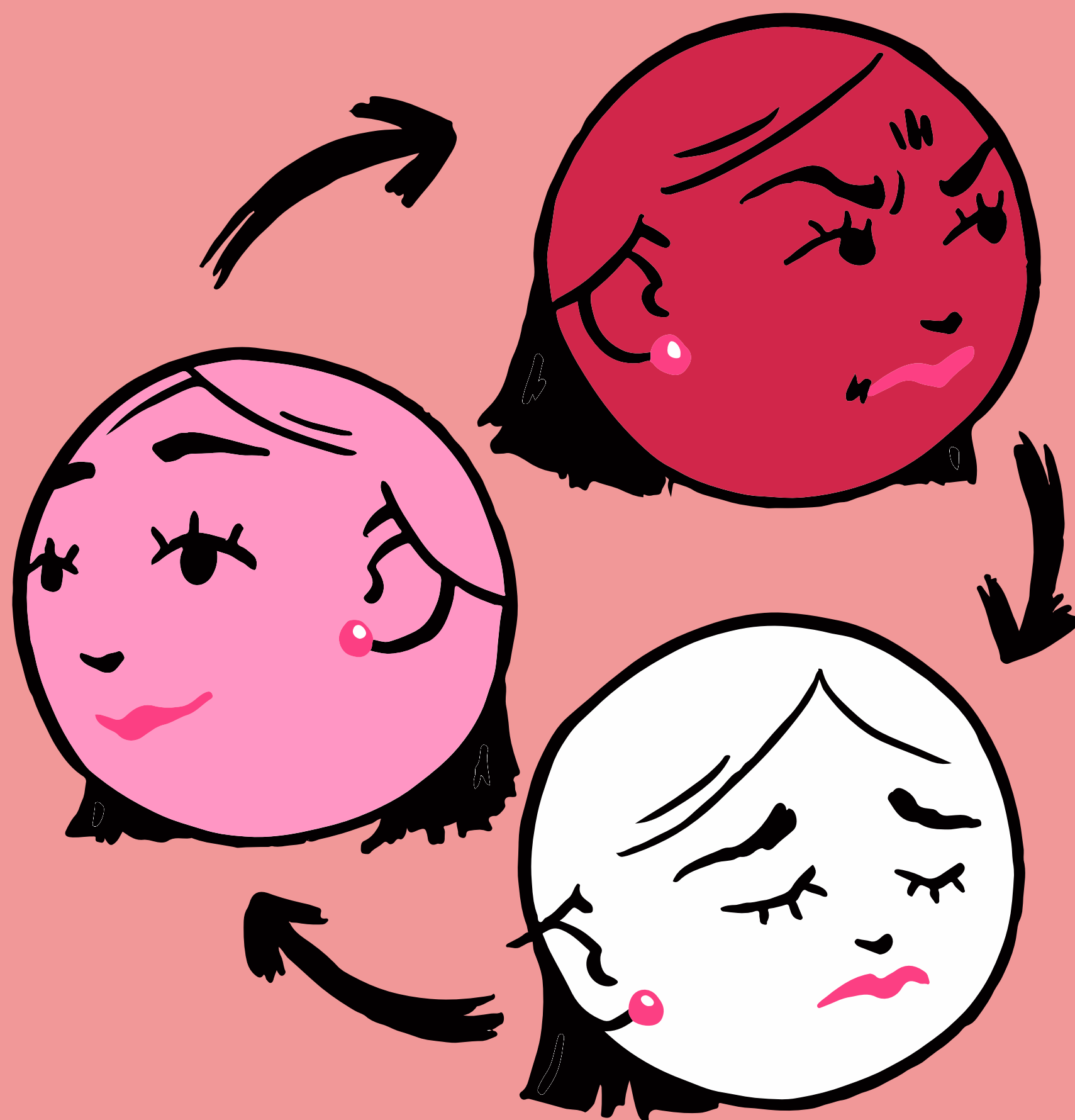
¿Qué métodos utilizas para controlar los cólicos y los dolores que provoca la menstruación?



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

¿Qué emociones sientes los días de menstruación? ¿esto afecta lo físico?



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

¿Sabes identificar el tipo de flujo menstrual y los distintos colores de este?



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

¿Qué material higiénico utilizas durante tus días menstruación? ¿Te acomoda o preferirías utilizar otro?



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

¿Cómo actuó tu familia ante tu primera menstruación?



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

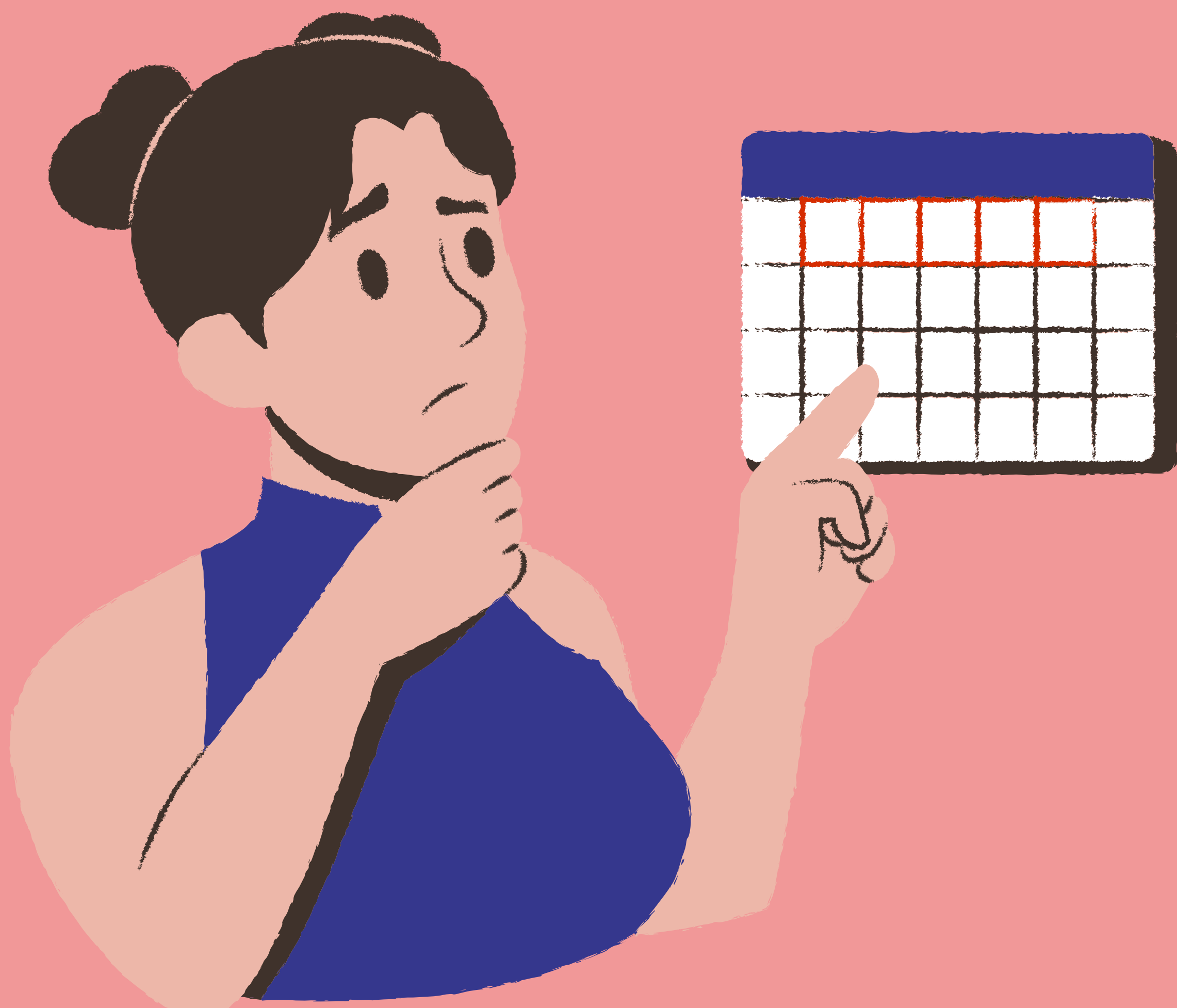
**¿Cómo te gusta decirle: regla,
período, menstruación? ¿por
qué?**



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

**¿Qué te gustaría saber
respecto a la menstruación?**



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

**¿Qué es lo que nadie te dice
sobre la menstruación y te
hubiera gustado saber?**

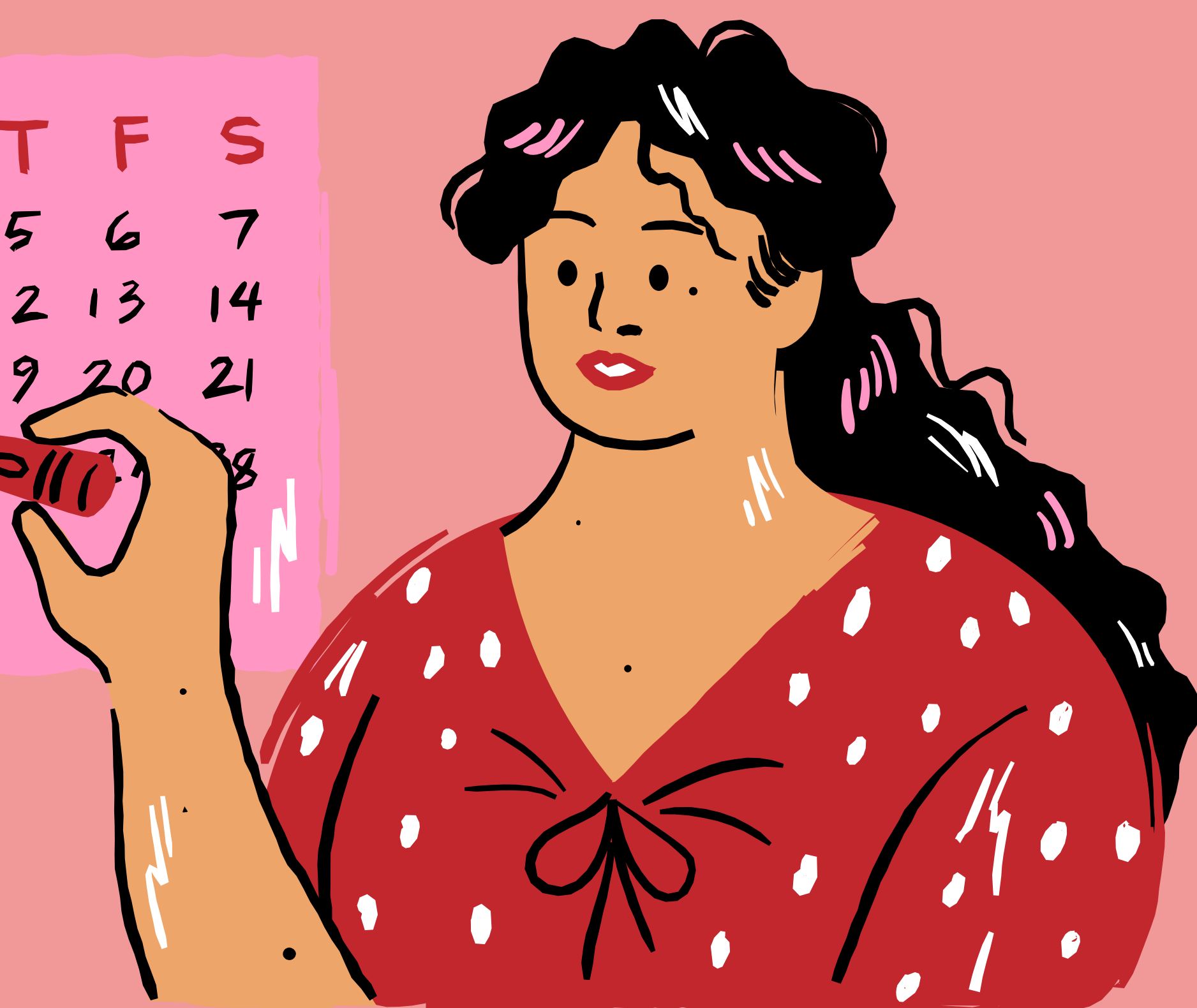
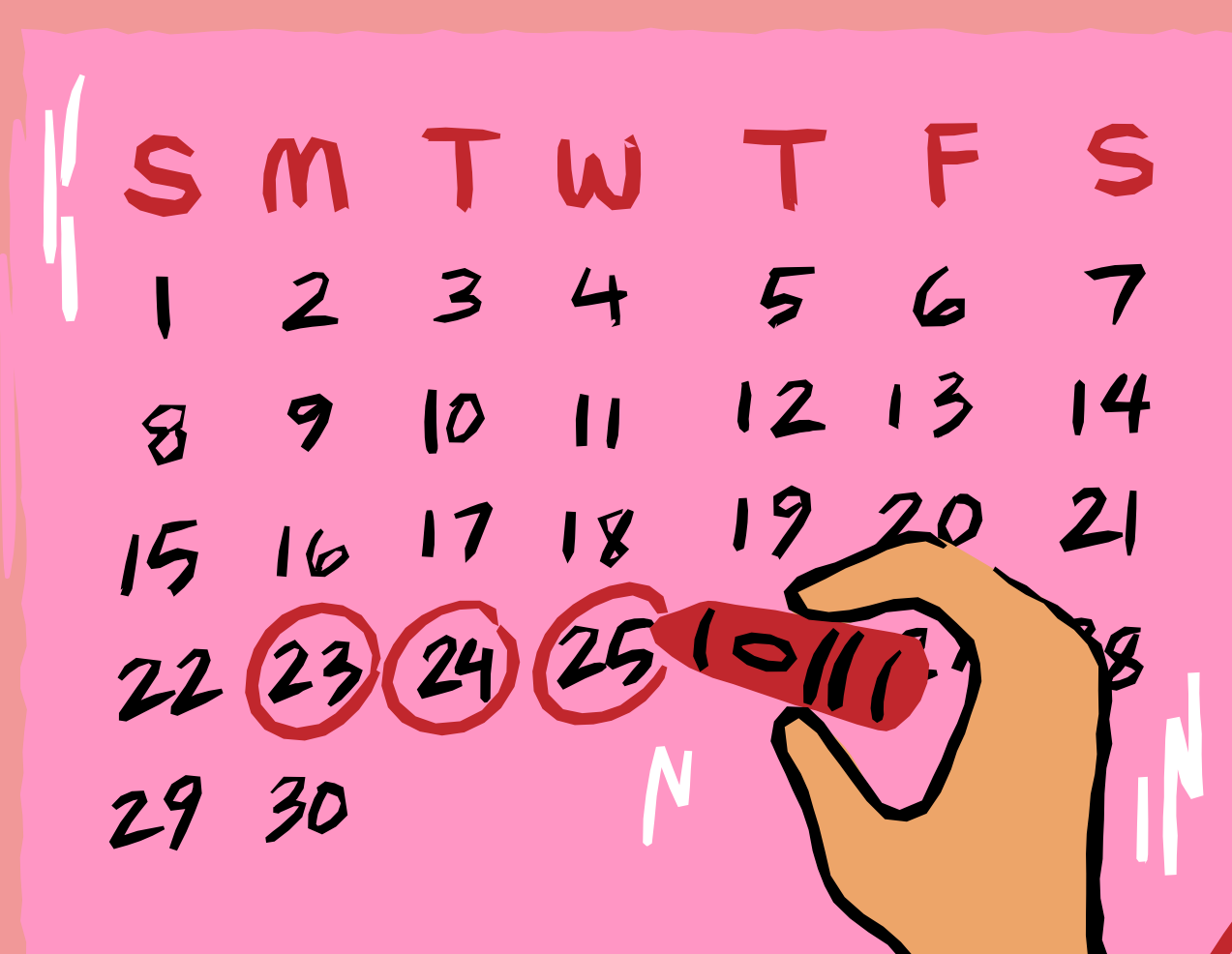


MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

¿Conoces tu ciclo menstrual?

¿Eres regular o irregular?



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

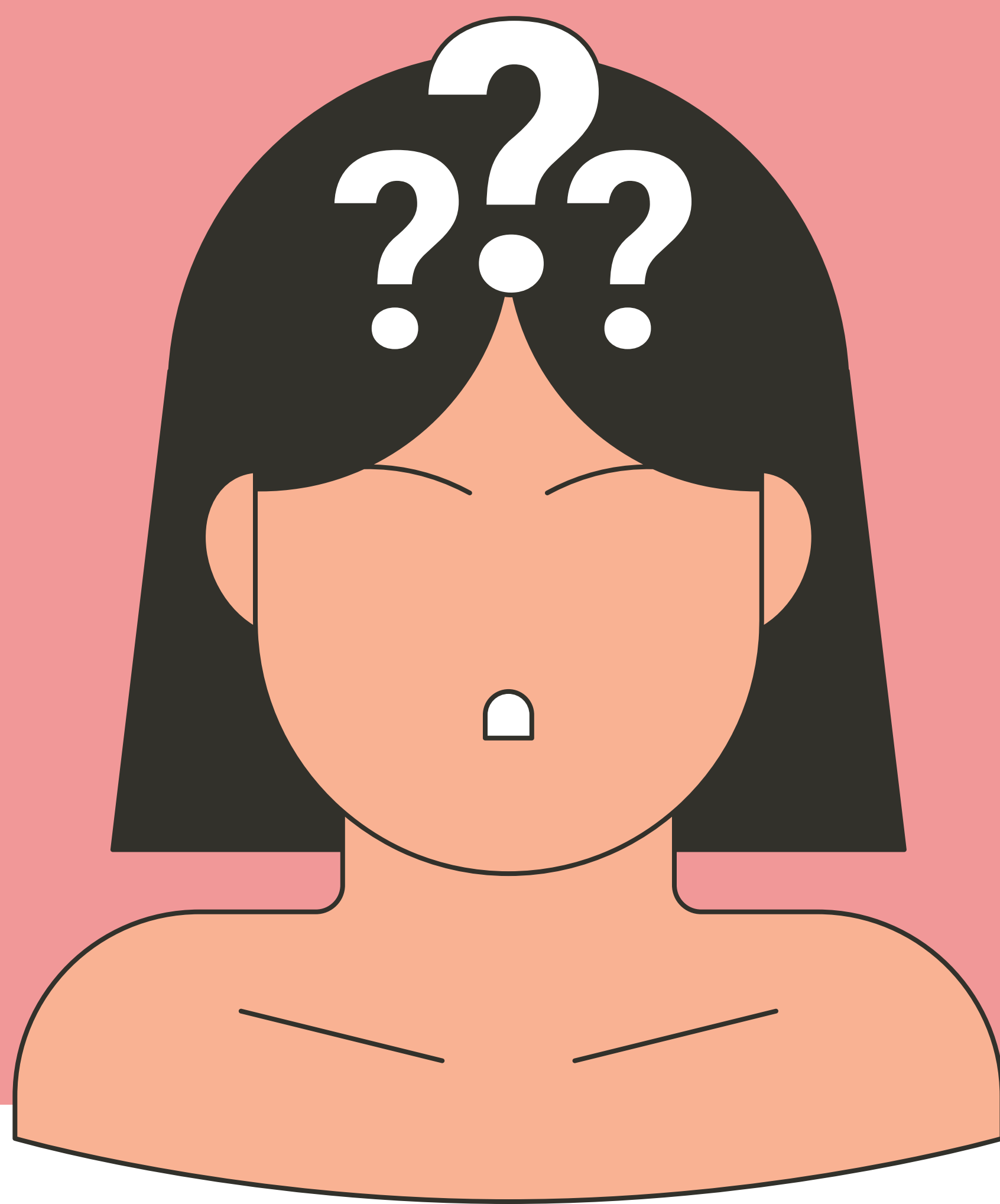
**¿Qué mitos conoces sobre la
menstruación?**



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

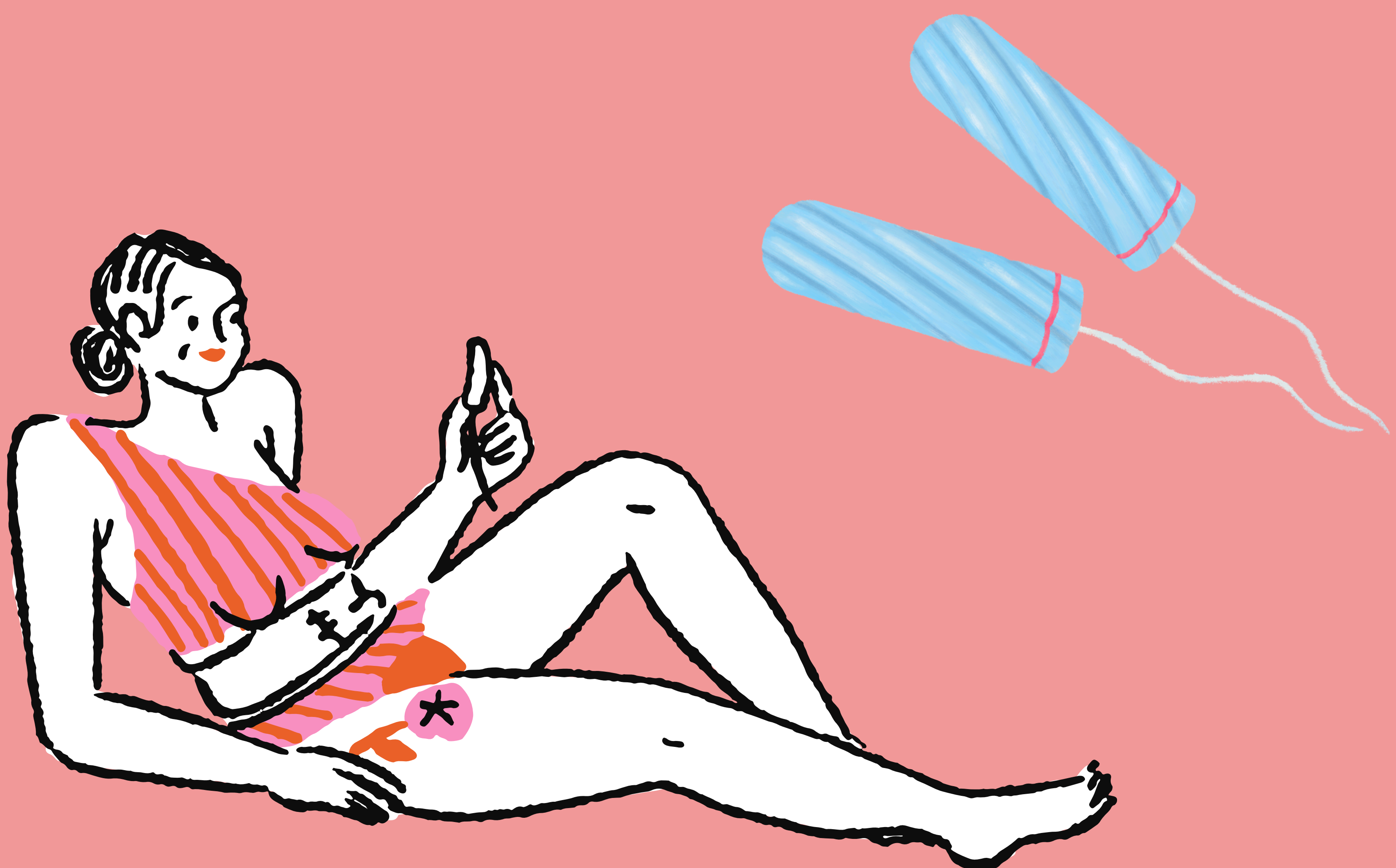
¿Qué tabúes conoces respecto a la menstruación?



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

¿Cómo describirías tu experiencia con los tampones?



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

¿Qué consejos le darías a alguien que tendrá su primera menstruación?



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

**¿Qué necesitas en tus días de
menstruación?**



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

¿Qué te alegra en tus días de menstruación?



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

**¿Qué te gustaría que los
varones no menstruantes
supieran sobre menstruación?**



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

**¿Qué situaciones te pasan pero
te da vergüenza hablar?**



MENSTRU-ACCIÓN

cartas para conversar

¿Cuál es la experiencia más incómoda que haz vivido en público durante tu menstruación?

