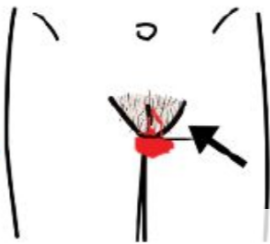


Estoy creciendo y mi cuerpo comienza a cambiar

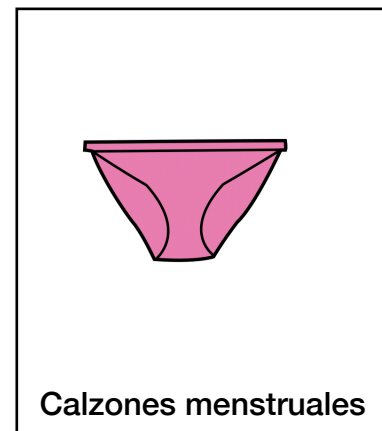
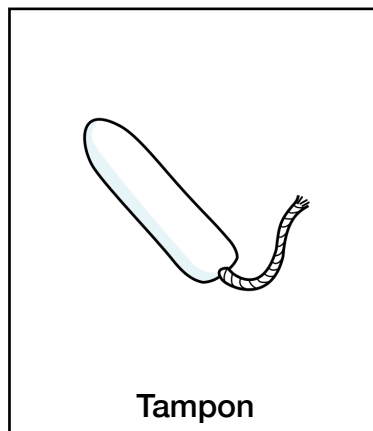
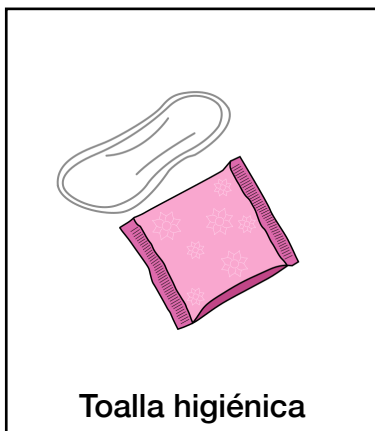


Algo muy importante que nos pasa a todas las mujeres es la **MENSTRUACIÓN**.

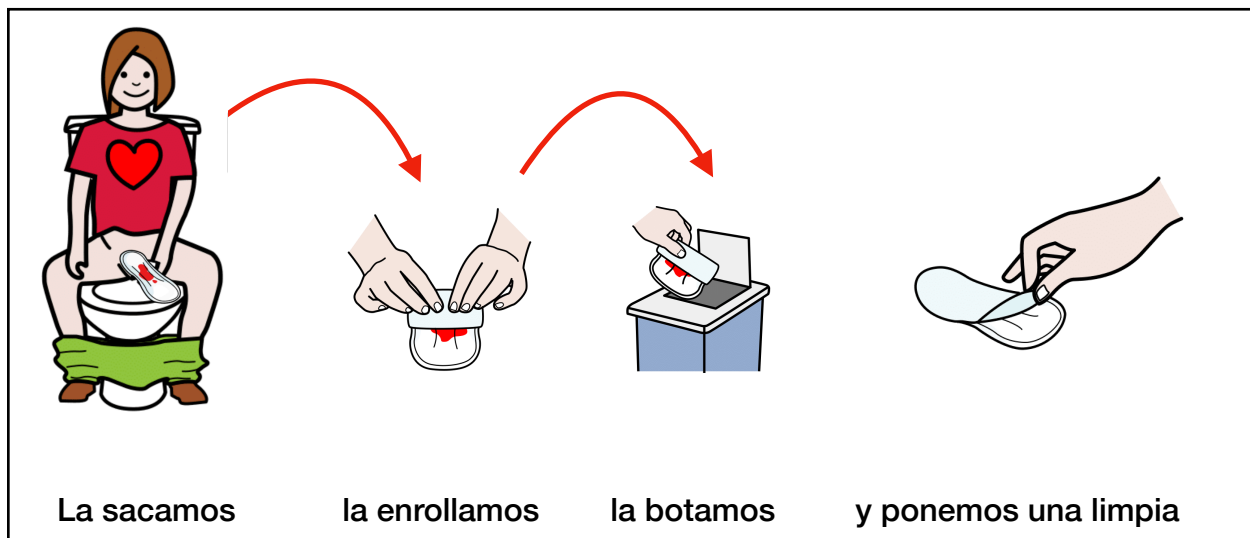
La menstruación es parte del ciclo reproductor femenino y se va a repetir todos los meses.

Esto significa que nos saldrá sangre por la vagina y para no mancharnos la ropa necesitamos utilizar toallas higiénicas.

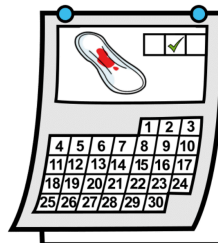
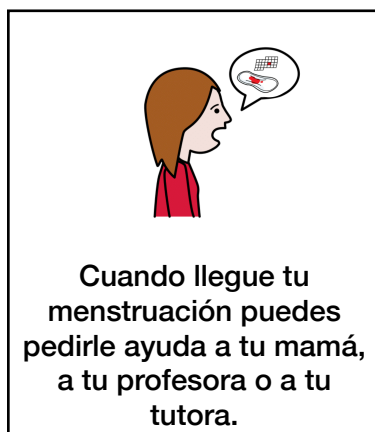
Para la **menstruación** podemos elegir que utilizar:



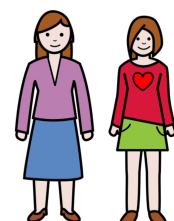
Cuando ensuciamos la **toalla higiénica** la tenemos que **cambiar** por otra limpia:



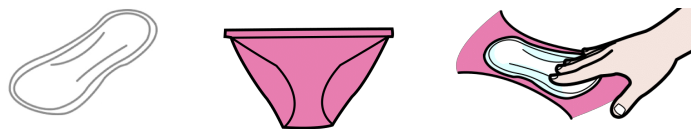
Si usamos **calzones menstruales**, también los debemos cambiar:



La menstruación nos llega cada 28 días, lo puedes marcar en tu calendario para saber cuando más o menos te llegará.



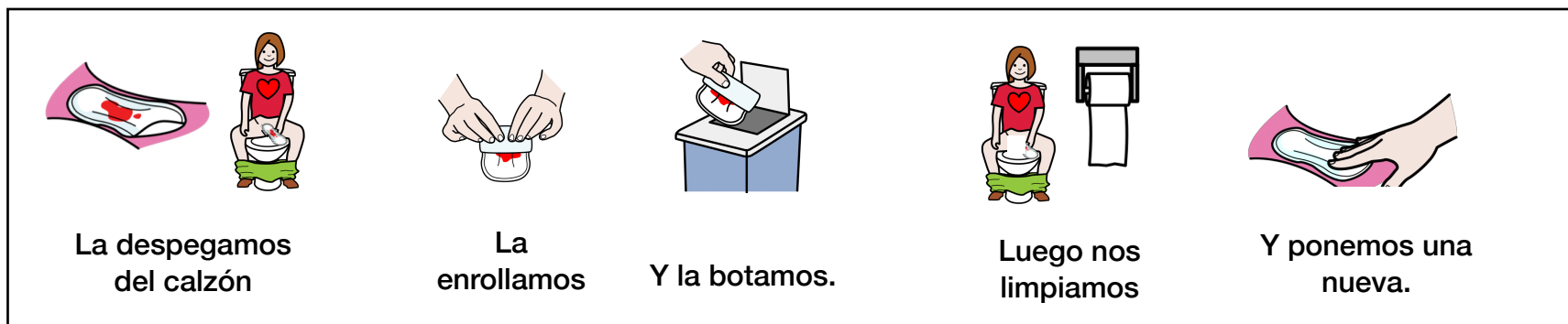
Para no manchar los calzones, usamos **toalla higiénica**:



Así la **ponemos**:

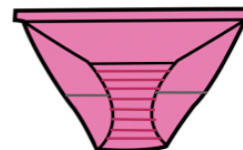


Así la **sacamos**:



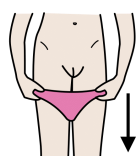

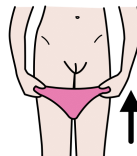


Para no manchar los calzones, usamos **calzones menstruales**:

Lo ponemos como un calzón normal.

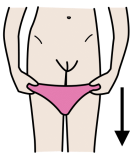

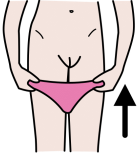
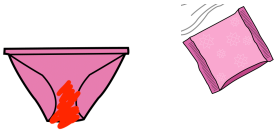



Así lo **sacamos si estás en casa**:



				
Bajamos el calzón menstrual	Nos limpiamos	Ponemos uno limpio	El manchado lo enjuagamos en agua fría	Le avisas a mamá para meterlo a la lavadora

Así lo sacamos si **NO** estamos en **casa**:

				
Bajamos el calzón menstrual	Nos limpiamos	Ponemos uno limpio	Lo guardamos dentro de una bolsita y en nuestra cartera o mochila	Luego en casa lo lavamos