



Menstrualmente  
hablando



Estimadas familias de San Juan de la Cadena

Me llamo Nora Pascual, soy maestra y educadora menstrual. Me pongo en contacto para para invitaros a participar en el taller de Educación Menstrual que ha organizado la APYMA para familiares.

Título del Taller: "Acompañando el Ciclo Menstrual"

Fecha y Hora: 25 de enero, de 15:30 a 17:00

Duración: 90 minutos

Lugar: C.P. San Juan de la Cadena

### ¿Por qué es importante este taller?

La adolescencia es una etapa crucial en la vida, y comprender de antemano el ciclo menstrual es fundamental para tener el apoyo necesario durante este período de cambios. Este taller proporcionará información valiosa sobre el ciclo menstrual y sobre cómo podéis acompañarles, tanto a ellas como a ellos, para que entiendan los cambios que van a sucederse en su vida o en la de sus compañeras.

### Contenido del taller

Los talleres del alumnado tienen tres partes: cuerpo (anatomía), procesos (cambios antes de la primera menstruación, y el ciclo menstrual) y cuidados (productos menstruales y cuidado a lo largo del ciclo). El taller para familias se basa en estos tres mismos ejes e incluye:

- Entendiendo el Ciclo Menstrual: Los aspectos básicos de la anatomía y del ciclo menstrual, abordando preguntas comunes y eliminando mitos para crear un ambiente de comprensión y apertura.
- Productos de Gestión Menstrual: Las opciones disponibles en productos de gestión menstrual, hablando de cuándo es más recomendable usar unos u otros y de qué tener en cuenta a la hora de comprar cada uno de ellos.

- Cuidado y Bienestar: Información sobre el cuidado del cuerpo durante el ciclo menstrual, incluyendo sugerencias para aliviar molestias, cuándo acudir al centro de salud y cómo promover el bienestar general.
- Cómo Acompañar: Estrategias y consejos sobre cómo abordar el tema de la menstruación en casa, creando un entorno propicio para el diálogo abierto y libre de tabúes. Incluye recomendaciones de libros de lectura y de diferentes recursos para anotar el ciclo menstrual.

## Objetivo del Taller

Por un lado, este taller trae conocimiento para asegurar que no perpetuamos mitos y así acabar con el estigma existente en torno a la menstruación.

Por otro lado, a través de este taller obtendréis estrategias para fortalecer la comunicación entre familias sobre el ciclo menstrual, creando un espacio para preguntas y reflexiones. Al comprender mejor este aspecto natural de la vida, podremos acompañarles de manera más efectiva y fomentar un sentido saludable de autoconocimiento.

## Confirmación de Asistencia

Para garantizar un espacio cómodo y enriquecedor, por favor, confirmad asistencia antes del 19 de enero a través del correo electrónico por el que os ha llegado esta información.

Agradezco de antemano vuestro interés y participación en este taller.

Atentamente,

Nora Pascual  
Maestra y Educadora Menstrual  
[Menstrualmente Hablando](#)

