

## LA PRIMERA MESTRUACION

VAMOS A CONOCER UN POCO SOBRE LA MENSTRUACIÓN Y COMO PASAR ESOS DÍAS

### Paso 1: Elegir tu toalla

Todas somos diferentes y puede que tengas más o menos flujo dependiendo de:



#### El tiempo de tu ciclo

Tu flujo es más abundante durante los primeros días pero, disminuye al final por lo que necesitarás menos toallitas.



#### La hora del día

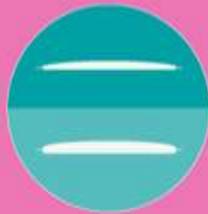
Muchas chicas utilizan toallas más gruesas durante la noche porque no quieren despertarse a cambiarse (necesitamos soñar, ¿verdad?)



#### Lo que es normal para tu cuerpo

Si practicas deportes tu flujo puede ser más abundante, pero si estás sentada mucho tiempo será mucho menos.

Elige la absorbencia correcta para ti. Saba tiene un sistema de clasificación dependiendo de la cantidad de flujo, entre más gotitas señale, refiere a mayor absorbencia.



#### Ultra vs Maxi

Las toallas Maxi son para los periodos muy abundantes y las Ultra para los más ligeros.



#### Normal vs Larga

Las toallas largas son geniales por si te mueves mucho, atrapan cualquier escurrimiento.



#### Alas vs Sin Alas

Puedes elegir ir con alas o sin ellas, muchas chicas se sienten más seguras con las alas que fijan la toalla en su lugar.

## Paso 2: Poner tu toalla



**Desenvuelve**



**Despega**



**Coloca**



**TIP:** Asegúrate de que tu toalla esté lo más centrada posible, con suficiente espacio adelante y atrás de tu Zona V para absorber todo el flujo. La toallas tienen un pequeño corazón dibujado que indica el área que va adelante.



Si tu toalla tiene alas, dóblalas por debajo de tu ropa interior.



Enrolla la toalla que ya utilizaste dentro del empaque de tu nueva toalla y depositala en la basura.



**TIP:** Cambia tu toalla con regularidad, antes de que se sature. Una buena regla es cambiarla cada cuatro horas, esto depende de tu flujo. Muy pronto te acostumbrarás al tiempo apropiado para ti.

## Necesitas Saber:



Puede parecer que el sangrado durante tu periodo es mucho pero en realidad es de tres a cinco cucharadas.



Usa la ropa interior que más te guste y busca una toalla que se adapte a ella, después de todo, ¡tu estás a cargo!



Siempre ten contigo una toalla de emergencia. Los periodos pueden ser engañosos, ¡preparate!



El riesgo de contraer una infección durante tu periodo es un poco más alto, pero no hay de que preocuparse. Solo asegurate de lavarte bien las manos antes y después.

## BIOGRAFÍA

<https://co.images.search.yahoo.com/images/view; ylt=AwrJ6iSdu3BgA.MA7pitcgx.; ylu=c2VjA3NyBHNsawNpbWcEb2lkA2EzZDkzYjVINTRmNDljZmFIZWY3YjJmY2NiZjBkNDdmBGdwb3MDNQRpdANjaW5n?back=https%3A%2F%2Fco.images.search.yahoo.com%2Fsearch%2Fimages%3Fp%3Dcomo%2Busar%2Bla%2Btoalla%2Bhigienica%26n%3D60%26ei%3DUTF-8%26fr%3Dmcafee%26fr2%3Dsb-top-co.images.search%26tab%3Dorganic%26ri%3D5&w=1000&h=3105&imgurl=www.saba.com.mx%2Fmundoteens%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F12%2F2017-07-03.png&rurl=https%3A%2F%2Fwww.saba.com.mx%2Fmundoteens%2Fteens%2Fmi-primer-periodo-teens%2Fcomo-se-usan-las-toallas-femeninas-2%2F&size=1661.5KB&p=como+usar+la+toalla+higi%C3%A9nica&oid=a3d93b5e54f49cfaeef7b2fccbf0d47f&fr2=sb-top-co.images.search&fr=mcafee&rw=como+usar+la+toalla+higi%C3%A9nica&tt=%C2%BFC%C3%B3mo+se+usan+las+toallas+femeninas%3F+-+Mundo+TeensMundo+...&b=0&ni=108&no=5&ts=&tab=organic&sigr=RNhN5fCz.h9S&sigb=ytPmJRJdXCIR&sigi=A9w.PoGsYltg&sigt=jeLM1Qf4DUyY&.crumb=fB39D9PrSO8&fr=mcafee&fr2=sb-top-co.images.search.>

MARILSA DEL CARMEN GARZON URREA

ENFERMERA DE INCLUSIÓN

COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO INTERNACIONAL.