Contenido

Presentación 4

Para facilitadoras, maestras y madres 4

La importancia de garantizar y promover la educación y la higiene menstrual 5

Nuestros cuerpos 8

La adolescencia 10

La menstruación 11

Algunas ideas/mitos sobre la menstruación en nuestro contexto cultural y social 12

El ciclo menstrual 13

Manejo de la salud e higiene menstrual 18

Salud sexual y reproductiva 23

Orientaciones para personas con discapacidad 25

Preguntas frecuentes 28

Menstru-acción: ejercicios prácticos y vivenciales 31

Referencias 40