

Índice



¡HOLA MENSTRUACIÓN!	1
LO BÁSICO	4
TENGO MIEDO DE QUE NUNCA LLEGUE EL DÍA	14
ANTES DE LA PRIMERA MENSTRUACIÓN	18
PREPÁRATE CON UN NECESER	20
¡SORPRESA! ¡YA ESTÁ AQUÍ!	
Lidiando con tu primer periodo	26
TENGO ALGO QUE CONTAROS	30
NO PUEDO HABLAR DE LA MENSTRUACIÓN CON MI FAMILIA	32
¿QUÉ PASA DESPUÉS DE TU PRIMERA MENSTRUACIÓN?	36
TEMAS PRÁCTICOS	
Compresas, tampones, copa menstrual y más	38
SÍGUELE LA PISTA A TU CICLO	54



DESAFÍOS MENSTRUALES	60
En la escuela	66
Practicar deportes	70
La piscina	72
La fiesta de pijamas	74
De acampada	78
Vivo con mi padre	81
Medidas de emergencia	84
¿Y SI ME ENCUENTRO MUY MAL?	86
CÓMO CONTROLAR LOS DOLORES MENSTRUALES	90
¿PUEDO DEJAR DE TENER LA REGLA?	96
MENSTRUACIÓN E HIGIENE PERSONAL	102
¿QUÉ PIENSAN LOS CHICOS DE LA MENSTRUACIÓN?	104
CÓMO SER UN BUEN ALIADO	106
MENSTRUACIÓN Y MEDIOAMBIENTE	108
LA VAGINA	114
PRODIGIOSA PUBERTAD	116
¿ME PASA ALGO MALO?	120
¿QUÉ ES LA POBREZA MENSTRUAL?	129
LA MENSTRUACIÓN Y EL SEXO	130
EL ASOMBROSO CICLO DE LAS HORMONAS	142
PROMETO SER LA DUEÑA DE MI MENSTRUACIÓN	147
TU GLOSARIO DEL CICLO	148
ORGULLOSA DE TU MENSTRUACIÓN	152

