

I. Presentación	10
¿A quién va dirigido este manual?	11
Objetivos de este Manual	11
Situación actual de la salud menstrual en México y en el Mundo	13
La salud menstrual con enfoque de derechos humanos y enfoque de género	19
El enfoque de derechos humanos	21
El enfoque de género	26
Interseccionalidad en salud menstrual	31
Salud menstrual en pueblos originarios y rurales	32
Salud menstrual en personas con discapacidad	35
Salud menstrual en personas de la diversidad sexual	38
II. Introducción	43
¿Qué es la salud menstrual?	44
¿Qué es la educación en salud menstrual (ESM)?	48
Educación en salud menstrual y educación integral en sexualidad (EIS)	49
La educación en salud menstrual en las escuelas	51
Colaboración con las familias y la comunidad	53
¿Cómo integrar a las familias y comunidades en la ESM?	54
Como facilitadoras y facilitadores, ¿qué pedimos a las madres, padres y comunidades?	57
Sesiones de trabajo con madres, padres y cuidadores	58
III. ¿Cómo usar este manual?	67
Plan de sesiones y Guías de Facilitación del Manual	69
Grupos de edad	69
Estructura de las lecciones	71
Metodología de pares	72
Otras actividades recomendadas	74
Recomendaciones generales para hablar sobre la menstruación con las niñas, niños y adolescentes	75

IV. Plan de sesiones y Guía de Facilitación del Manual	81
Parte 1 pubertad, adolescencia y ciclo menstrual	82
Lección 1. Nuestra anatomía. ¡Es un placer conocerme!	82
Lección 2. Pubertad y Adolescencia: ¡estamos creciendo!	96
Lección 3. Nuestra primera menstruación	109
Lección 4. De copas, toallas y otros materiales de gestión menstrual	121
Lección 5. ¿Qué es el ciclo menstrual-ovulatorio?	137
Lección 6. ¡Nuestro ciclo menstrual-ovulatorio es un signo de salud!	147
Lección 7. Hábitos que promueven la salud menstrual	156
PARTE 2: salud menstrual y emociones	163
Lección 8. Explorando emociones nuevas	163
Lección 9. El ciclo menstrual-ovulatorio y las emociones	172
PARTE 3: salud menstrual y sociedad	180
Lección 10. ¡La salud menstrual también es social!	180
Lección 11. Derribando mitos y prejuicios menstruales	191
Lección 12. Promover la salud menstrual en la escuela	203
Lección 13. ¿Cómo podemos ser activistas menstruales?	215
Anexos	224
Anexo 1: Recomendaciones del Sistema de Naciones Unidas en materia de salud menstrual	225
Anexo 2: Los avances de la legislación menstrual en México.	226
Anexo 3: Una nota sobre los conceptos que usamos	228
Anexo 4: características de la educación en salud menstrual	231
Anexo 5. Circular para madres, padres y cuidadoras/es	233
Anexo 6. Folleto a repartir: Preocupaciones comunes sobre la Educación en Salud Menstrual para Niñas, Niños y Adolescentes ...	235
Índice de términos	238
Recursos adicionales para facilitadoras/es	241
Referencias	243