



# APRENDEMOS JUGANDO

Guía para aprender sobre la menstruación



La pubertad es un proceso que poco a poco va convirtiendo a las niñas y niños a jóvenes y luego a adultos. Comienza entre los 8 y 12 años; en esta fase los preadolescentes llegan a ser más conscientes de su cuerpo. La primera menstruación debería ser experimentada como un proceso cálido, acompañado y bien informado a las niñas, dejando de lado mitos y estereotipos que dañan su salud y autoestima.

Sabemos que hablar sobre la menstruación puede ser un desafío, especialmente si no estás seguro de cómo abordar el tema. Por eso, hemos creado un juego interactivo que te ayudará a explicar de manera simple y divertida todo lo que tu hija necesita saber. Con este juego, podrán aprender juntos sobre el ciclo menstrual, resolver dudas y fortalecer su vínculo mientras comparten una experiencia educativa y amena.

A continuación encontrarás el manual del juego con todas las instrucciones que necesitas, y más adelante, tendrás los recursos y piezas para empezar.



¡Diviértete y aprende jugando!

# Manual del juego

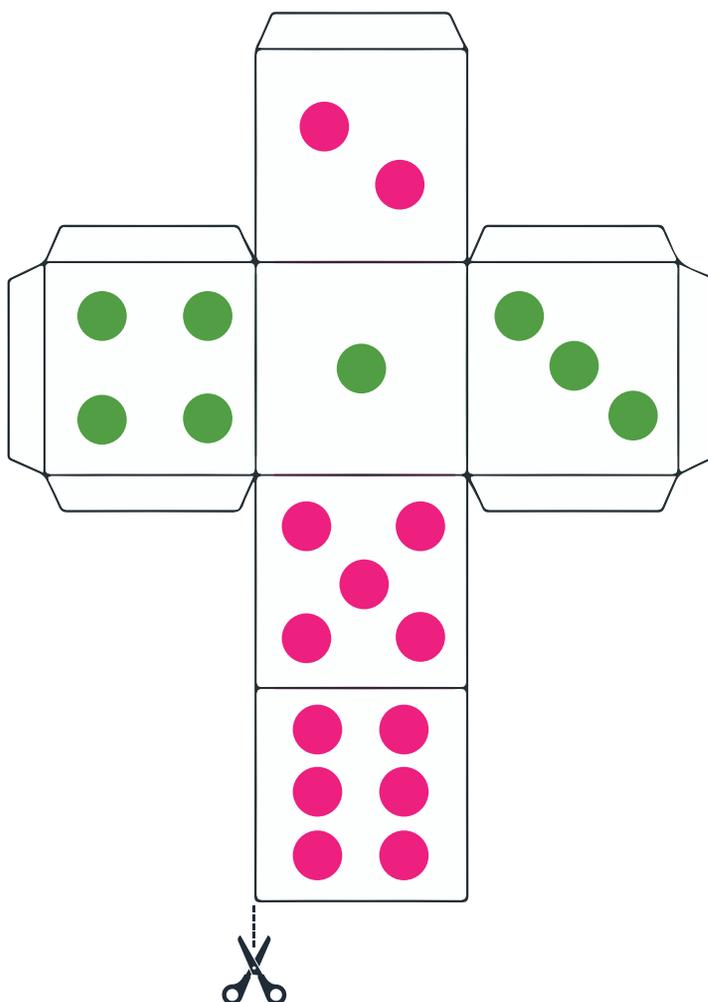
# CUIDO y AMO MI CUERPO

## Armado

1. Recorta las FICHAS CIRCULARES siguiendo el contorno.
2. Recorta el DADO, dóblalo y pégalo para formar un cubo.
3. Recorta todas las FICHAS O CARTAS, ordénalas según su color: verdes, rosadas, y amarillas.
4. Recorta los dos calendarios para tenerlos a la mano.

## ¡A jugar!

1. Arma dos o más equipos, elije una ficha por equipo.
2. Los equipos lanzarán el dado, quien obtenga el número mayor iniciará el juego.
3. Avanza tu ficha por las casillas de acuerdo al número que te tocó en el dado. Según el color de la casilla EL CONTRINCANTE deberá sacar una tarjeta del mismo color al azar: (Ficha verde) pregunta, (ficha rosada) falso o verdadero y (ficha amarilla) cumplir el reto. Si respondes bien, continuarás lanzando el dado.
4. La casilla  con las flechas, hará que "cambies de turno" así tu oponente podrá competir.
5. El equipo que llegue primero a la meta ¡ganará!



# CUIDO y AMO MI CUERPO





¿A qué edad comienza la pubertad?

- A 6 a 11 años
- B 7 a 10 años
- C 8 a 12 años



¿Cómo se inicia la pubertad?

- A Al cumplir 12 años
- B Con la producción de hormonas
- C Primera menstruación



¿Qué es la menstruación?

- A Un mito
- B Señal de mala salud
- C Maduración de óvulos



¿Cuáles son los cambios físicos que se dan durante la pubertad en las niñas?

- A El pene y testículos comienzan a crecer
- B La voz cambia
- C Los senos comienzan a crecer



¿A qué edad empiezan a menstruar las niñas?

- A Entre 9 y 15 años
- B Entre 6 y 10 años
- C Entre 15 a 20 años



¿Cuántos días aproximadamente dura la menstruación?

- A 1 a 2 días
- B 2 a 3 días
- C 2 a 7 días



¿De dónde proviene la sangre de la menstruación?

- A De las venas
- B De la matriz
- C Del estómago



¿Cuáles son los cambios físicos que se dan durante la pubertad en los niños?

- A Aumentan de peso
- B Los músculos comienzan a crecer
- C Inicia la menstruación



¿Cuándo son más fértiles las mujeres?

- A En los días al redor de la ovulación
- B Todo el mes
- C Antes de la menstruación



El síndrome pre menstrual (SPM) es:

- A Síntomas emocionales y físicos
- B Pérdida de sangre
- C Señal de anemia



No se debe tomar leche durante la menstruación

- V Verdadero
- F Falso



La sangre de la menstruación es sucia

- V Verdadero
- F Falso



La menstruación es un asunto de las mujeres y solo ellas deben conocerlo

- V Verdadero
- F Falso



Cuando una niña o mujer menstrúa, ya está lista para ser madre

- V Verdadero
- F Falso



Durante la menstruación, las niñas o mujeres no deben nadar en los ríos y/o piscinas

- V Verdadero
- F Falso



Una niña o mujer que menstrúa no debe agarrar las plantas porque se secan

- V Verdadero
- F Falso



Una niña o mujer que menstrúa no debe tocar un bebé recién nacido porque se enferma

- Verdadero  
 Falso



Las mujeres son más fértiles durante los días de la menstruación

- Verdadero  
 Falso



Los nervios o el estrés pueden hacer que falte un período

- Verdadero  
 Falso



La menstruación es algo malo y se debe ocultar

- Verdadero  
 Falso



Identifica en el calendario cada cuántos días llega la menstruación

Utiliza el calendario del juego



Identifica según el calendario de ciclos los días fértiles de la mujer

Utiliza el calendario de ciclos del juego



Dibuja el aparato reproductor femenino con todas sus partes

Utiliza papel y lápiz



Actúa como les contarías a tus padres o tutores acerca de tu primera menstruación

Realiza una actuación improvisada



Menciona los objetos que deben ir en tu "Kit de higiene menstrual"

Explica con tus palabras



Menciona que hacer ante los dolores menstruales

Explica con tus palabras



Explica cómo es un "baño amigable" durante el proceso menstrual

Explica con tus palabras



Dibuja 2 productos para la menstruación

Utiliza papel y lápiz



Realiza ejercicios de estiramiento y relajación para ejemplificar cómo aliviar el dolor menstrual

Guía a todos tus compañeros para que lo hagan contigo



Explica con tus palabras qué es la menstruación

Explica con tus palabras

