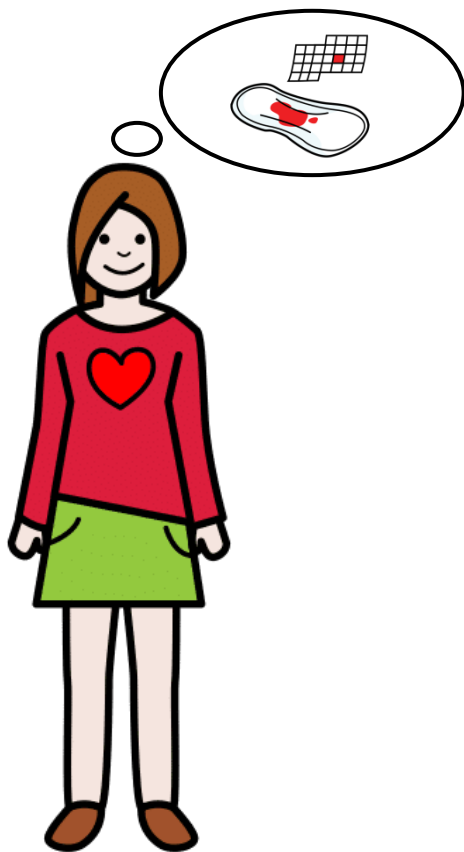


TENGO LA REGLA

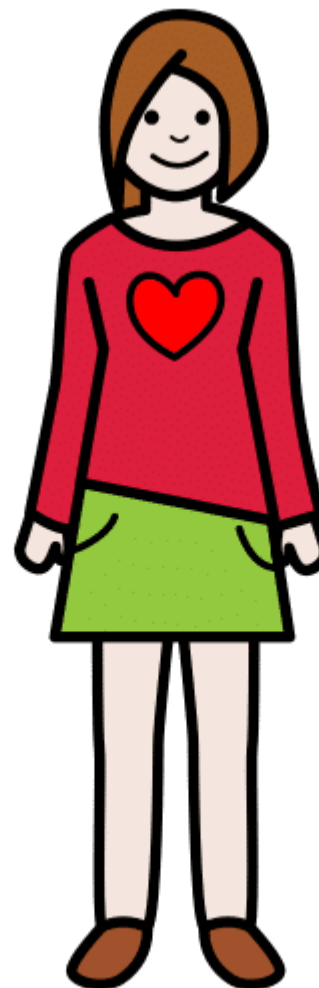


Traducción: Inga Aguirreamalloa

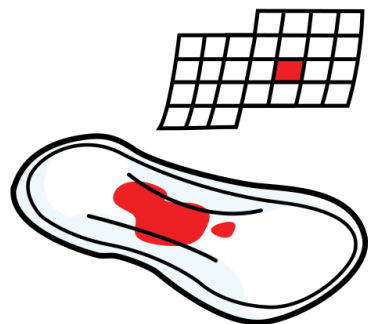
Autora: Fabiani Eggers
MATERIAIS ADAPTADOS FABI



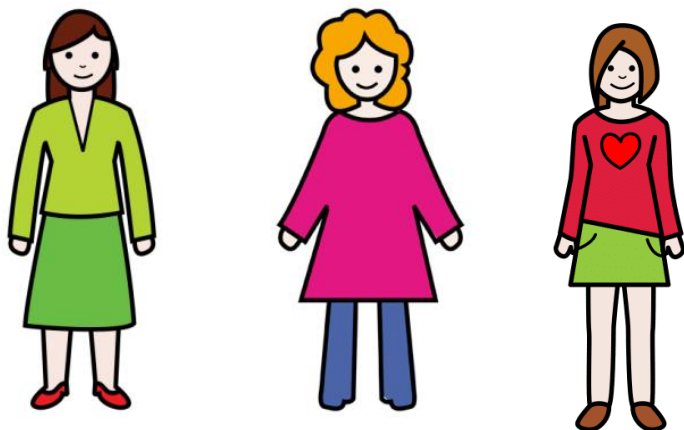
Yo soy una chica.



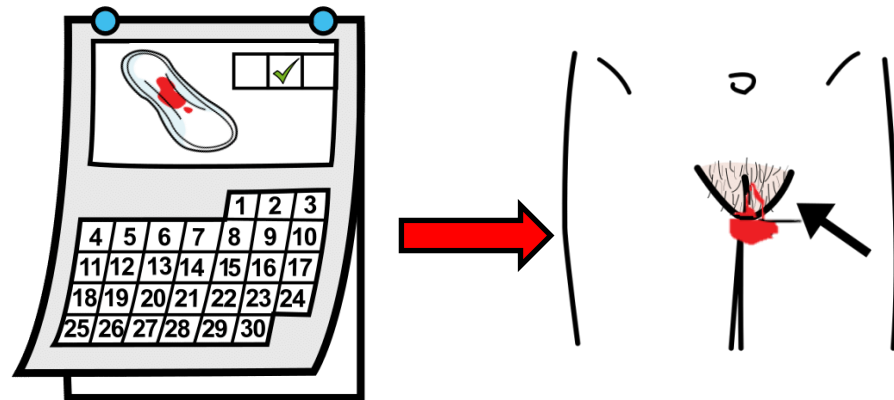
Como ya no soy una niña, voy a tener la regla .



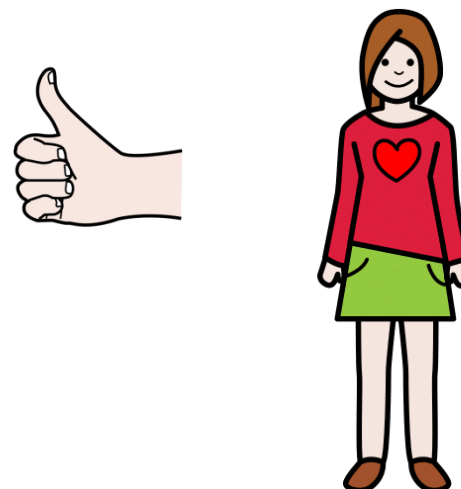
Todas las chicas tienen la regla,
es cierto.



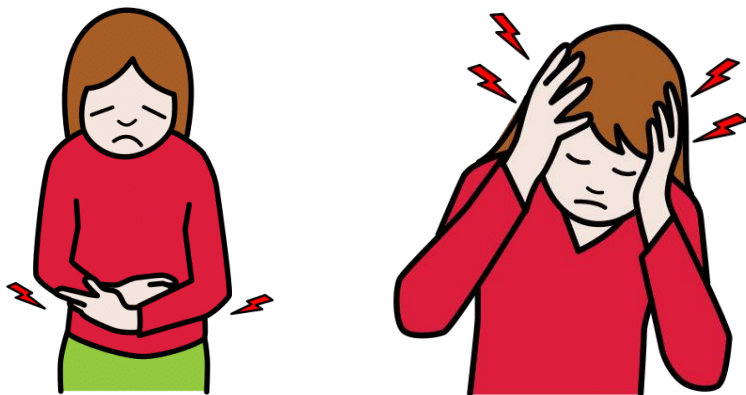
Una vez al mes, va a salir sangre de
mi vagina.



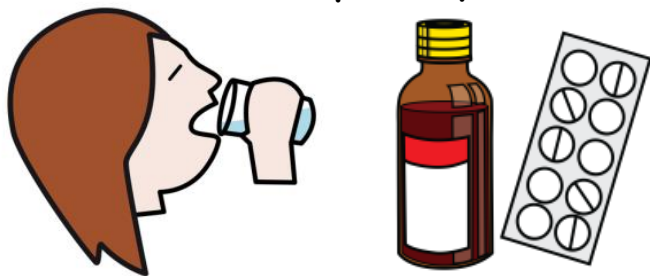
Esto me pasa porque soy mujer.



Me puede doler la tripa, y también me puede doler la cabeza.



Si no me siento bien, puedo hablar con mi madre/professora para que me ayuden a sentirme bien. Y me darán alguna medicación para quitar el dolor.

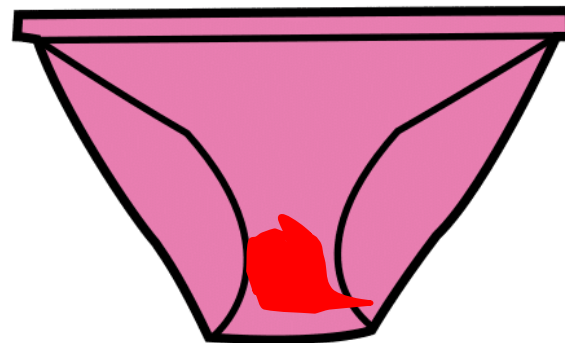


Mi menstruación va a durar entre 3 y 7 días

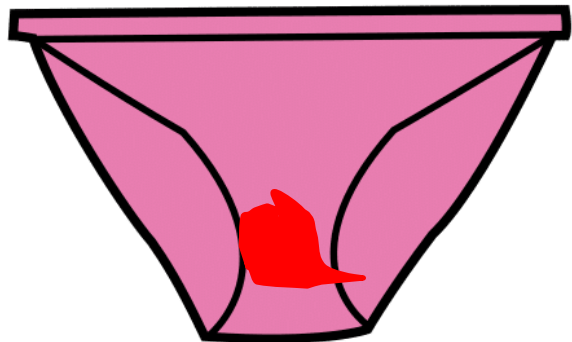
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| L | M | X | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|

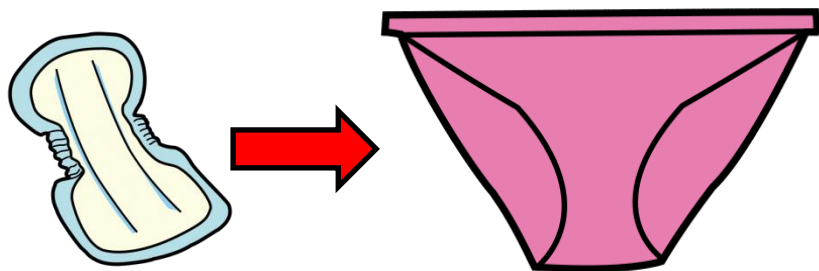
Si mancho mi braga com sangre, es que me ha bajado la regla.



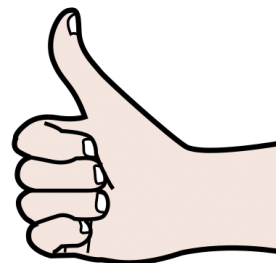
Para no manchar mis bragas de
sangre,



Yo tengo que colocar una compresa
en la braga,



Usar una compresa es muy fácil y
está bien.



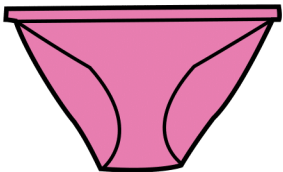
Primero abrimos el paquete que protege la compresa,



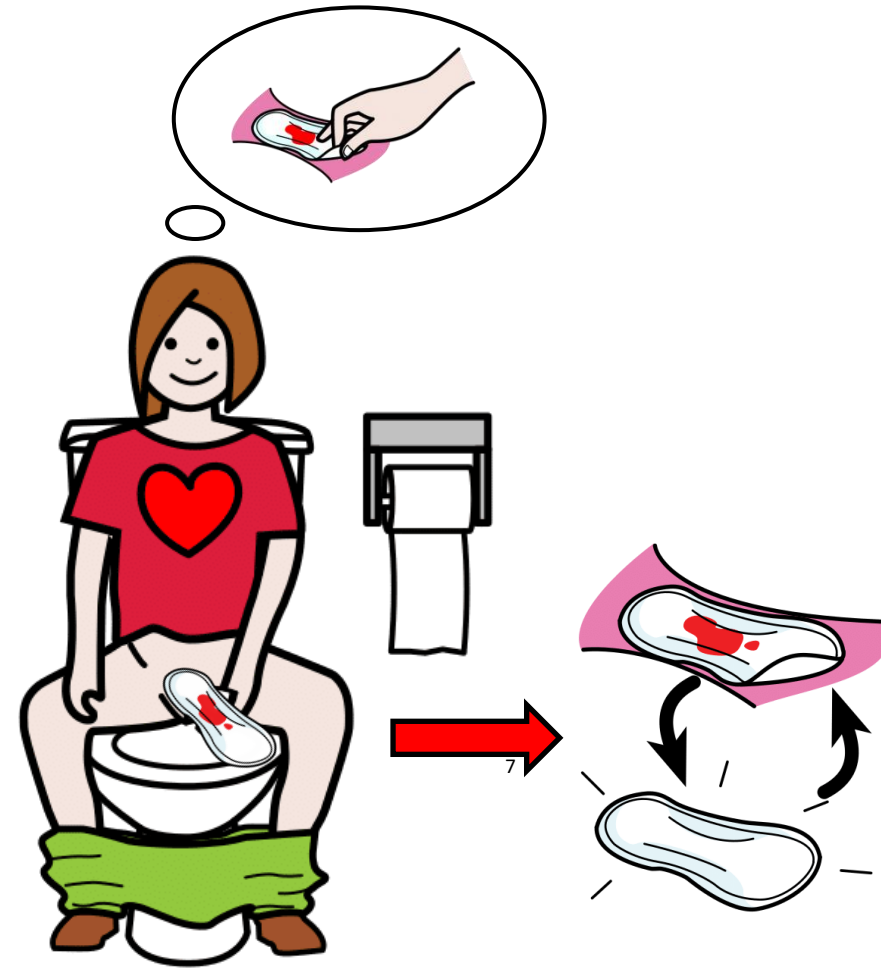
Quitamos el papel adhesivo



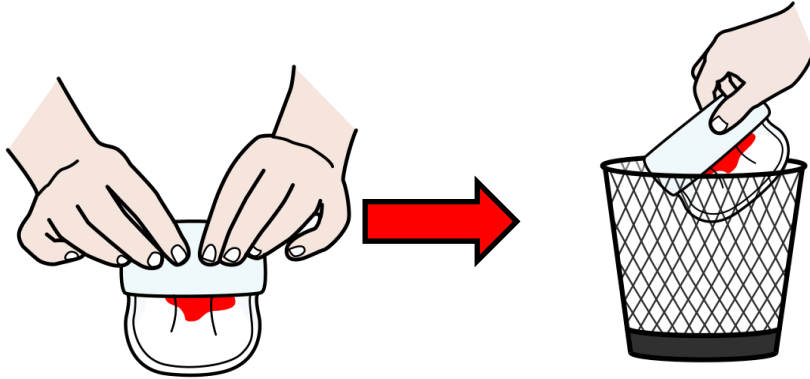
Y colocamos la compresa en la braga.



Tenemos que cambiar la compresa durante el día si está sucio. Seguramente tengamos que hacerlo varias veces.



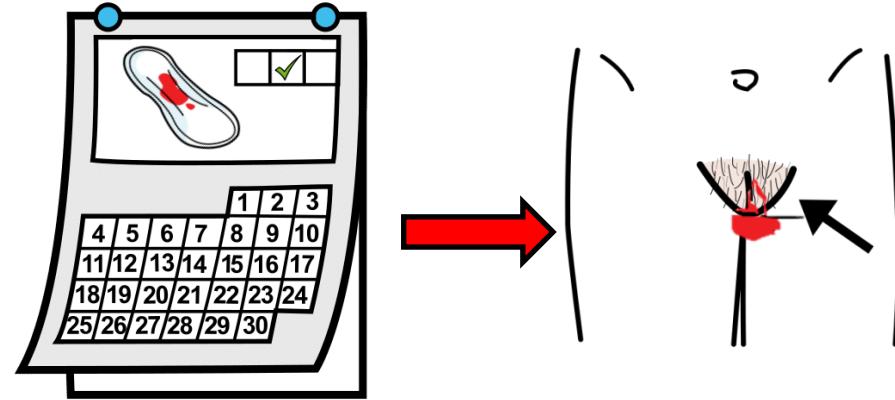
Cuando tenga que cambiar la compresa, tengo que enrollarla, y tirarla a la basura.



Después de ponerme una compresa nueva, me lavo las manos.



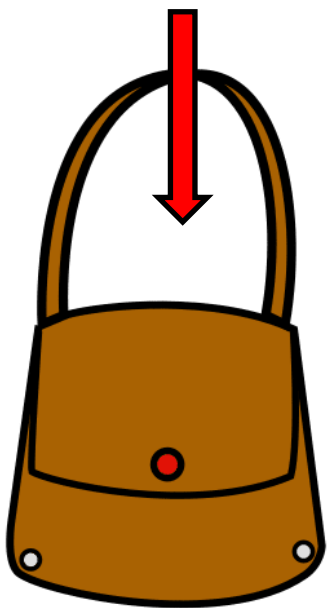
Las chicas y mujeres tienen la regla una vez al mes.



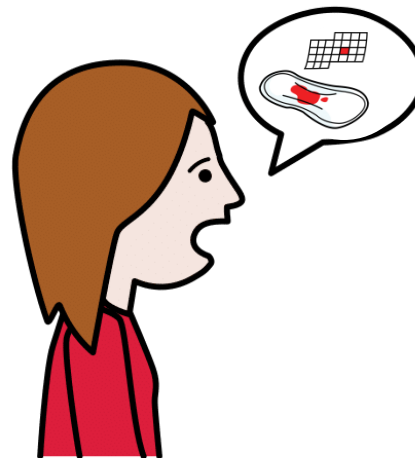
Esto normalmente pasa cada 28 días.

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | | | | |

Como no se cuando me va a bajar la regla, puedo llevar una compresa siempre en el bolso, o en la mochila.



Si tengo cualquier duda puedo preguntar a un adulto.



Un adulto me puede ayudar a saber cuando me toca la regla de nuevo.

