CHARLA

Tu ciclo tus reglas

Programa dirigido a adolescentes, mujeres y personas menstruantes, con el objetivo de brindar educación básica sobre salud y gestión menstrual integral.
Parte importante este programa es la exposición de los distintos artículos de higiene menstrual que existen, identificar sus características y beneficios.



ASPECTOS BÁSICOS DE ANATOMÍA



¿QUE ES SALUD MENSTRUAL?



ASPECTOS BÁSICOS DE LA GESTIÓN MENSTRUAL

Objetivos de la charla:
Reconocer como es una menstruación saludable e identificar oportunamente señales de problemas en la salud que se ven reflejados en el ciclo menstrual-ovulatorio.
Identificar todos los artículos para una gestión menstrual digna e integral.

MÁS INFORMACIÓN EN:

www.copamenstrualmx.com

SOBRE

Fundación mexicana por la *salud menstrual*

Nuestra fundación nace del proyecto educativo
Copa Menstrual México ®
el cuál tiene más de 6 años generando contenido en redes sociales, sobre salud y dignidad menstrual. FMSM* nace en 2021 para llevar parte de ese material digital publicado con los años, a espacios presenciales donde la educación menstrual todavía no llega.



@COPAMENSTRUALMX

Tu ciclo tus reglas

Temario





Aspectos básicos de Anatomía

- Anatomía de la vulva
- Genitales internos y externos
- Suelo pélvico



¿Qué es salud menstrual?

- ¿Porqué ocurre la menstruación?
- Diferencia entre ciclos saludable e irregular



Aspectos básicos de gestión menstrual

- ¿Que es 'gestión menstrual integral'?
- Características y recomendaciones de uso de: toallas y tampones desechables, toallas de tela, calzones menstruales reusables y desechables, copa menstrual, discos menstruales desechables y reusables

Sesión de preguntas y respuestas



DURACIÓN MÍNIMA 30MIN
DURACIÓN MÁXIMA 2HRS

Fundación mexicana por la *salud menstrual*

www.copamenstrualmx.com