



Guía sobre menstruación



Esta guía está editada por:

Plena inclusión Comunidad Valenciana



Esta guía la ha financiado:

Generalitat Valenciana



☒ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

La coordinación técnica de textos y contenidos la han hecho:

- **Noemi Soriano García,**
Área de Mujeres y por la Igualdad de Género.
Formadora de Género y Diversidad Sexual
Plena inclusión Comunidad Valenciana.
- **Paula Peña García,**
Sexóloga y Formadora en Diversidad Sexual.
Plena Inclusión Comunidad Valenciana.

La adaptación y validación a lectura fácil la ha hecho:

Servicio FA-CI-LI-TO de Plena inclusión Comunidad Valenciana.

FA-CI-LI-TO

En esta guía hemos tratado de combinar la Lectura Fácil con el Lenguaje no sexista de la manera más equilibrada.

Ilustraciones y pictogramas:

- **Sergio Palau**
Procedencia: ARASAAC. Licencia: CC (BY-NC-SA)
- **Joan Rico**
- **Banco de imágenes 123rf**

Diseño y Maquetación:

ideal Branding



¿Qué es esta guía?



Este documento es una guía para aprender sobre la **menstruación**.



Es una guía para mujeres con discapacidad intelectual.

Es una guía para **cismujeres**.

Es importante conocer tu cuerpo y aprender a cuidarlo.

En esta guía vamos a hablar de:



- Mi cuerpo.
- Qué es la menarquía
- Qué es la menstruación
- Qué es la menopausia
- Conoce tu ciclo menstrual
- Cuidados durante la menstruación
- La importancia de ir a la ginecóloga
- Qué usar para la higiene durante la menstruación
- Ideas falsas sobre la menstruación
- Diario de mi menstruación
- Recursos para apoyar la Educación Menstrual



Anímate a leerla y comentarla con otras mujeres.
La información es la mejor forma de cuidarte.
¡Pierde el **tabú** a hablar de menstruación!



Menstruación:

También se le dice regla o periodo.

Cismujer:

Una mujer que nace con el cuerpo de mujer y se siente mujer.

Tabú:

Es un tema del que no se habla porque da vergüenza o la sociedad piensa que no está bien hablarlo.

Por ejemplo: la sexualidad, la menstruación.



Nota para profesionales y familias

En nuestra trayectoria proporcionando Educación Afectivo-Sexual a mujeres con discapacidad intelectual y/o del desarrollo hemos comprobado que:

- La escasa Educación Afectivo Sexual y la deficiente atención y cuidado a su Salud Sexual y Reproductiva deriva en que las mujeres con discapacidad intelectual desconocen los procesos naturales de su cuerpo como menarquía, menstruación y menopausia así como desconocen el funcionamiento de sus genitales internos y externos.

- Además reciben escasa información sobre otros aspectos de su sexualidad como: métodos anticonceptivos e infecciones de transmisión sexual, sobre masturbación femenina y otras prácticas sexuales; sobre el concepto de intimidad y placer; sobre sus derechos sexuales; el consentimiento así como sobre su orientación sexual.

- Según el Estudio Discapacidad Intelectual y salud. Derechos, desigualdades y propuestas, elaborado en 2013 por Plena inclusión España y la Universidad Autónoma de Madrid, sólo el 10% de las mujeres con discapacidad intelectual acude a revisiones ginecológicas. Esta realidad queda constatada en nuestro trabajo durante estos años, y es que existen muchas mujeres adultas que no han ido nunca a revisión ginecológica. Por lo que es fundamental para la prevención de las enfermedades ginecológicas más frecuentes.

- Los servicios sanitarios, como Centros de Salud Sexual y Reproductiva, no poseen personal con suficiente formación para atender a una mujer con discapacidad intelectual y además estos servicios no tienen en cuenta los criterios de accesibilidad cognitiva. Así, las mujeres con discapacidad intelectual no son tratadas como sujetos activos, y son las personas de apoyo y/o familias quienes reciben la información y atención de estos servicios y en muchas ocasiones, deciden por ellas, sin contar con ella.

De ahí que esta guía quiere contribuir a ser un apoyo para atender la salud sexual y reproductiva de las mujeres con discapacidad intelectual y/o del desarrollo y facilitar a familias y profesionales su tarea de acompañar y prestar apoyos a un proceso natural como la menstruación tan importante en la vida de las mujeres. Para que ellas puedan conocerse, entenderse y cuidarse mejor.

La mejor Educación menstrual es aquella que las mujeres con discapacidad intelectual aprenden a través de la convivencia con las mujeres de su entorno próximo. Si tú tienes una relación positiva y saludable con tu menstruación, también la tendrá tu hija, tu hermana, tu sobrina, tu nieta...

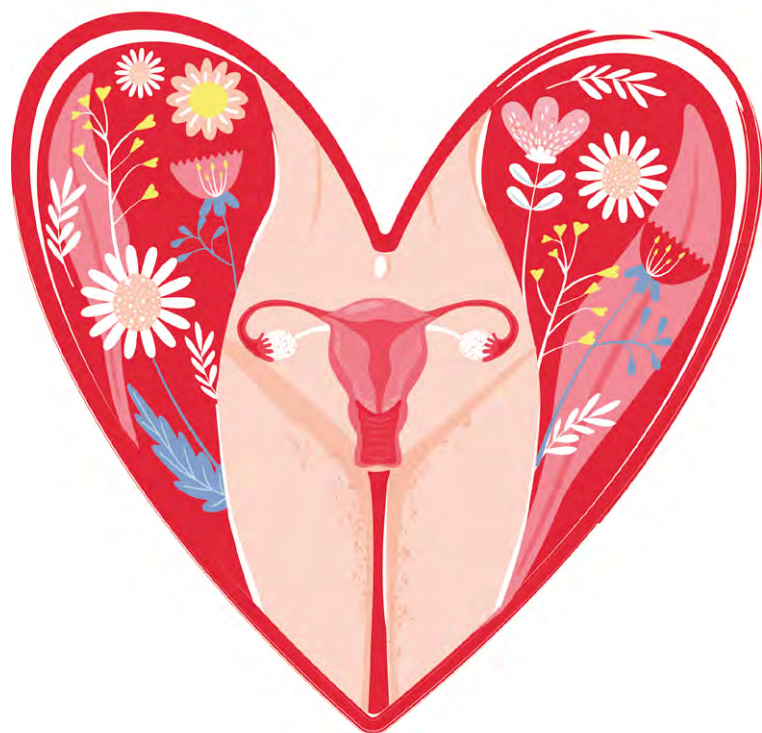




Índice

Mi cuerpo. Mis genitales.....	pág. 7
Qué es la menarquía.....	pág. 12
Qué es la menstruación.....	pág. 12
Qué es la menopausia.....	pág. 13
Conoce tu ciclo menstrual.....	pág. 13
Cuidados durante la menstruación.....	pág. 16
La importancia de ir a la ginecóloga.....	pág. 17
Qué usar para la higiene durante la menstruación.....	pág. 19
Ideas falsas sobre la menstruación.....	pág. 22
Diario de mi menstruación.....	pág. 27
Recursos para apoyar la Educación Menstrual.....	pág. 30





Mi cuerpo. Mis genitales.



Para tener una buena **salud sexual** es importante conocer nuestro cuerpo y entender cómo funciona.



Antes de hablar de la **menstruación** vamos a conocer bien cómo son nuestros genitales por fuera y por dentro.

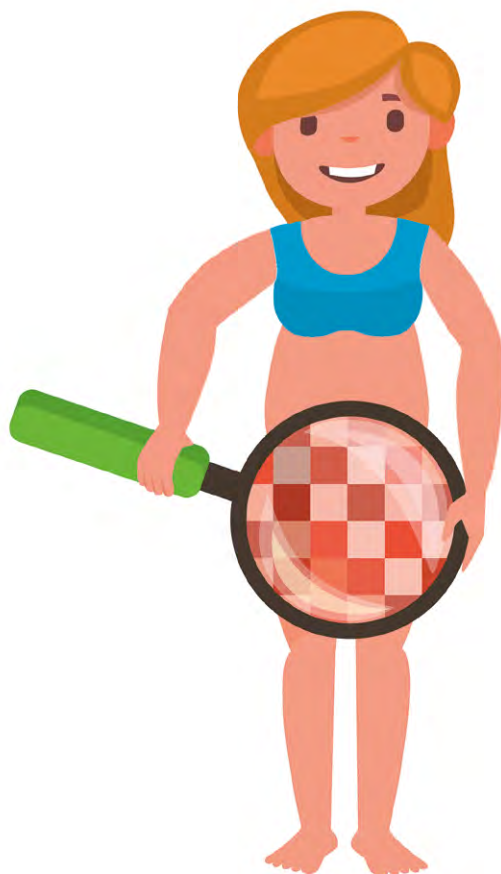


Salud sexual:

Es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad.

Recuerda

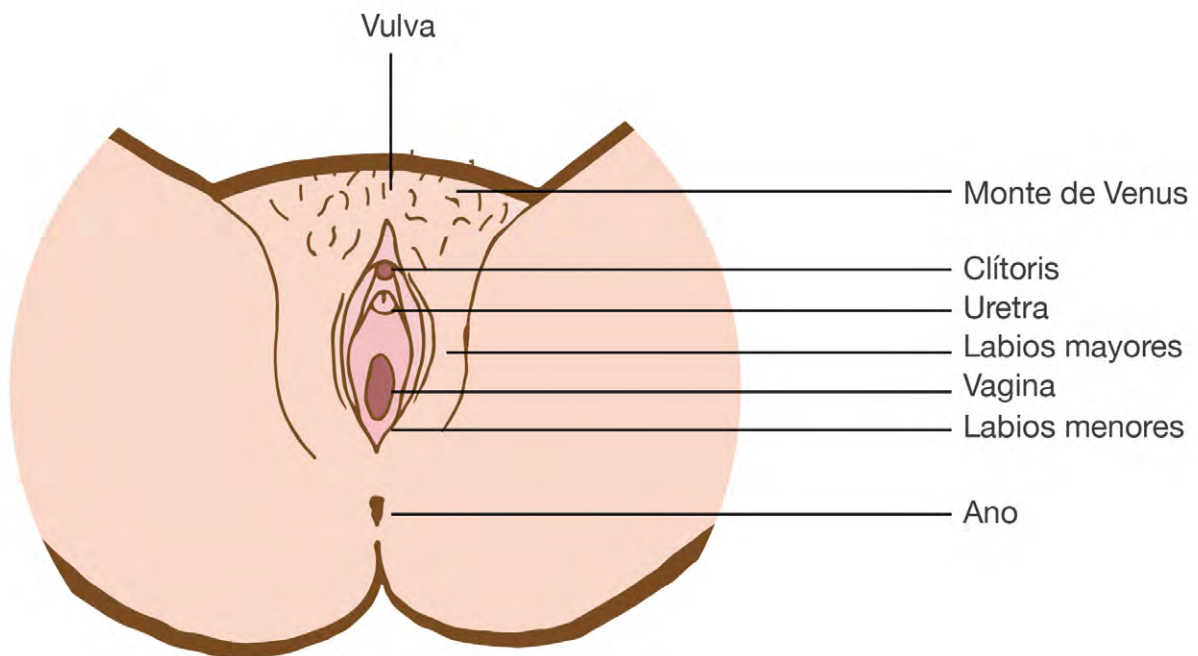
Regla o periodo es otra forma de llamar a la menstruación.



Órganos sexuales externos de las mujeres

Llamamos vulva a todos los órganos sexuales juntos de las mujeres. A los órganos sexuales también se les llama genitales.

Los órganos sexuales externos de las mujeres son:



- El **Monte de Venus**.

Es la parte de arriba de la vulva que tiene pelo.

- El **clítoris**.

Es una pequeña bolita con muchas terminaciones nerviosas. Este órgano sólo sirve para dar placer. Si lo tocamos a través de la **masturbación** las mujeres podemos llegar al orgasmo.

- La **uretra** es por donde sale la orina.

A la orina también se le llama pipí.

- **Labios mayores**.

Son pliegues externos de piel que protegen el clítoris, la uretra, la vagina y los labios menores. Los labios mayores pueden tener pelo.

- **Labios menores**.

Son pliegues internos de piel que rodean y protegen el clítoris, la uretra y la vagina. En los labios menores no sale pelo.

- La **vagina**.

Es la entrada a la vagina. La vagina es por donde sangramos cuando tenemos la menstruación. También por donde nace el bebé. Y por donde entra el pene cuando tenemos relaciones con penetración.

- El **ano** no forma parte de la vulva.

Algunas personas sienten placer tocando el ano.



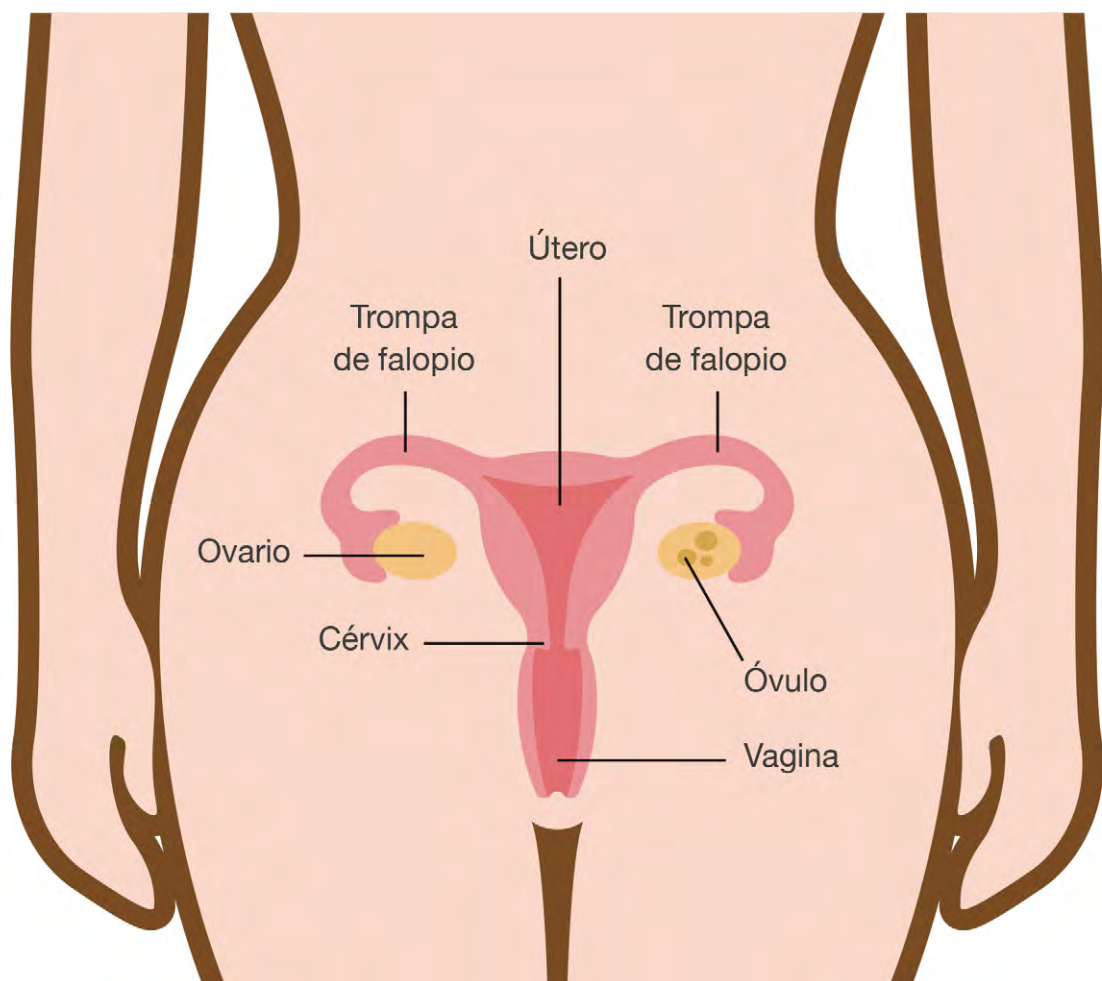
Masturbación:

Es tocar tus órganos sexuales o de otra persona para sentir placer sexual.



Órganos sexuales interno de las mujeres

Los órganos sexuales internos de las mujeres son:



- La **vagina**:
Es por donde sale la **menstruación**.
También es por donde sale el bebé,
el flujo vaginal,
y por donde entra el pene
cuando tenemos relaciones sexuales
con penetración.
- Los **ovarios**.
Es donde se producen
las hormonas sexuales femeninas
y los **óvulos**.
Hay dos, uno a cada lado del útero.
Cada mes le toca a un ovario
hacer crecer un óvulo.
- El **útero**:
Es donde se produce la menstruación.
También es donde crece el feto
y se desarrolla el bebé.
Tiene forma de triángulo
y tiene un ovario a cada lado.
- El **cérvix**:
También se llama cuello del útero.
Es la parte de debajo del útero.
No deja pasar el pene,
pero sí los espermatozoides
para que se **fecunde** el óvulo.
- **Las trompas de falopio**:
Son dos tubos delgados
que unen el útero y los ovarios.
Llevan los óvulos
hasta el útero.



Flujo vaginal:

Es el líquido
que les sale a las mujeres
por la vagina.
Es transparente,
es algo normal
y saludable.

Óvulo:

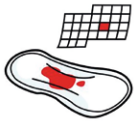
Es la célula sexual
de las mujeres.
Se crea en los ovarios.
Se junta con el
espermatozoide
para crear un bebé.
Si no se junta con el
espermatozoide
sale mediante
la menstruación.

Fecundar:

Es cuando se juntan
el espermatozoide y el óvulo
para formar al bebé.



Qué es la menarquía



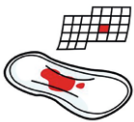
La primera vez que tienes la menstruación en tu vida se llama menarquía.

En este momento es importante que una persona de tu confianza te explique más sobre la menstruación para que entiendas tu cuerpo y tus emociones y sepas cómo cuidarte cuando tienes la menstruación cada mes. Es importante que a esta persona de tu confianza le preguntes tus dudas sobre la menstruación.

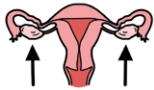


Aparece como muy pronto a los nueve años y como muy tarde a los quince años. Pero esto depende de cada niña.

Qué es la menstruación



La menstruación es cuando las mujeres sangramos cada mes unos días por la vagina. La menstruación es algo natural del cuerpo de las mujeres.



Cuando una mujer no se queda embarazada cada mes el **óvulo** sale del ovario, baja hasta el útero y desde el útero sale en forma de sangre por la vagina.



La menstruación dura de 2 a 7 días. La duración de la menstruación depende de cada mujer.



La menstruación la tenemos las mujeres, una vez al mes, cada 28 días.

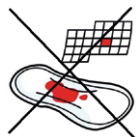


Óvulos:

Son las células sexuales de las mujeres. Crecen en los ovarios.



¿Qué es la menopausia?



La última menstruación de su vida la tienen las mujeres entre los 45 a 50 años. Pero esto es diferente en cada mujer. Llamamos menopausia cuando las mujeres dejan de tener la menstruación para siempre.



Antes de tener la última menstruación muchas mujeres tienen **ciclos irregulares**, esto se llama climaterio. Durante el climaterio y la menopausia hay mujeres que sienten calores y otras muchas no.



Ciclos irregulares:

Cuando cada vez tienes la menstruación en fechas diferentes.

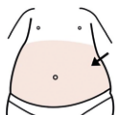
Conoce tu ciclo menstrual



El ciclo menstrual es una parte de la sexualidad de las mujeres.



El ciclo menstrual está relacionado con todo nuestro cuerpo. Por eso antes y durante la menstruación pueden salirte granitos en la cara, tener la barriga hinchada y también los pechos hinchados o te sientes más cansada.



Hay muchas mujeres que durante la menstruación están muy bien, más sanas, alegres y fuertes.

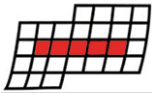




Para entenderlo mejor podemos comparar cada fase del ciclo menstrual con el ciclo de la Luna.



La duración del ciclo menstrual es de 28 días, como los cambios de la Luna. Pero pocas mujeres tenemos ciclos de 28 días. La mayoría de las mujeres tenemos ciclos entre 24 y 35 días.



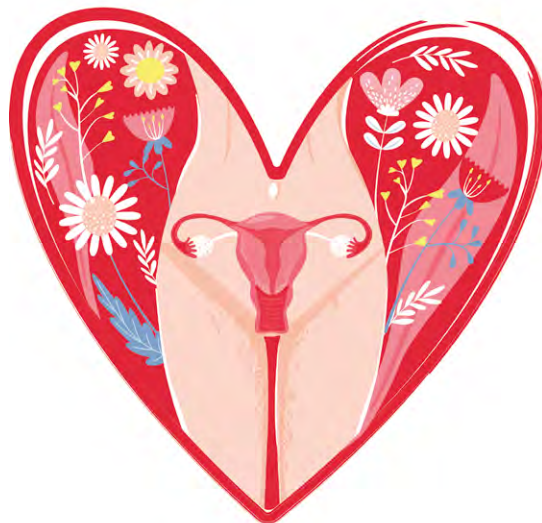
Cuando siempre tienes la menstruación el mismo día se dice que tu ciclo menstrual es regular.



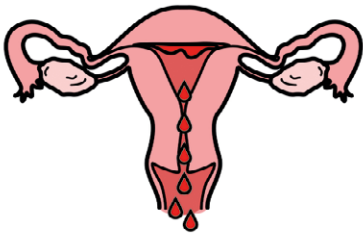
Cuando cada vez tienes la menstruación en fechas diferentes se dice que tu ciclo menstrual es irregular.



Es importante que sepas que hasta tener la menstruación cada mes, nuestro cuerpo pasa por cuatro fases. Llamamos ciclo menstrual a estas cuatro fases.

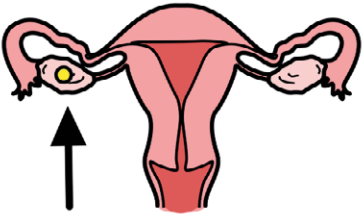


Las cuatro fases del ciclo menstrual son:



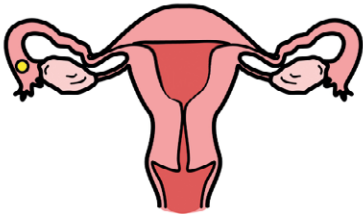
1 Fase Menstrual

Es cuando el óvulo ya ha llegado al útero y cae en forma de sangre.



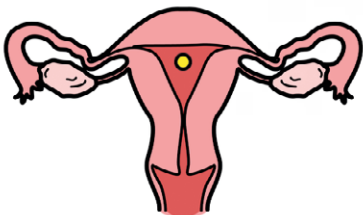
2 Fase Preovulatoria

En esta fase crece un nuevo óvulo en el ovario.



3 Fase Ovulatoria

El óvulo sale del ovario



4 Fase Premenstrual

Cuando el óvulo va camino al útero.



Cada fase del ciclo menstrual dura más o menos siete días.



En cada fase tu **flujo vaginal** cambia su color y también de más líquido a más espeso.



Flujo Vaginal:

Es el líquido que les sale a las mujeres por la vagina. Es algo normal y saludable.



Cuidados durante la menstruación



Los cuidados durante la menstruación son muy importantes para estar bien. Por eso durante la menstruación respeta y hazle caso a tu cuerpo, y cómo te sientes en cada fase del ciclo menstrual que acabamos de ver.

Ahora te damos algunos consejos que te pueden ayudar:



- Descansar o dormir más durante la menstruación, si vemos que el cuerpo nos lo pide.



- Tomar bebidas calientes como infusiones o sopas. No tomar café. Beber mucha agua.



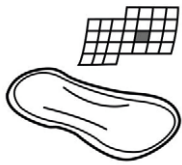
- Respetar si tenemos menos hambre que de normal. Y comer alimentos sanos, como verduras y frutas. Hay mujeres que les apetece comer chocolate.



- Contar cómo te sientes a las personas de tu entorno.



- Cuando tenemos la menstruación hay que tener más higiene, lavarse más veces al día. Esto te hará sentirte más cómoda con tu cuerpo.



- Es muy importante escribir en un calendario cuando tienes la menstruación cada mes para saber cuándo vas a tener la menstruación de nuevo. Recuerda anotar en el calendario el día que te vino la menstruación.



Cuando lo anotas en el calendario sabes si tu menstruación es **regular** o **irregular**.



- Antes de tener la menstruación. Y también durante la menstruación hay mujeres que sienten dolor.



Cuando te pasa esto es bueno descansar, y poner calor sobre el vientre, con una bolsa de agua caliente.



Si tienes mucho dolor o molestias acude a tu ginecóloga.



Regular, es cuando siempre tienes la menstruación el mismo día.

Irregular, cuando cada vez tienes la menstruación en fechas diferentes.

La importancia de ir a la ginecóloga



Todas las mujeres a lo largo de nuestra vida necesitamos ir a la ginecóloga.



La ginecóloga es la médica que atiende a las mujeres desde que tenemos la primera menstruación hasta la **menopausia**. También durante el embarazo y el parto.



Menopausia, es cuando las mujeres dejan de tener la menstruación para siempre.





Además la ginecóloga trata las infecciones de nuestros genitales, como en la vulva o la vagina.

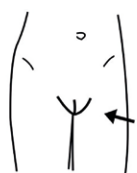


Menarquía, es la primera vez que tienes la menstruación en tu vida.



No hay una edad para visitar a la ginecóloga por primera vez.

Vamos por primera vez a la ginecóloga por ejemplo, cuando tenemos la **menarquía**, cuando empezamos a tener las primeras relaciones sexuales o cuando tenemos algún problema en nuestros genitales.



A partir de tener la primera menstruación es importante ir a la ginecóloga una vez al año, para hacernos una revisión y saber si está todo bien.



También es importante para evitar enfermedades como cáncer de ovarios.



Puedes ir a la ginecóloga cuando necesitas información sobre **métodos anticonceptivos**.



Métodos anticonceptivos:

Sirven para evitar infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados. Por ejemplo, el condón.



O también si tienes algún problema con la menstruación. Por ejemplo, si un mes no tienes la menstruación o cuando te duele mucho.

Si un mes no tienes la menstruación puede ser por varios motivos.

Por ejemplo, por nervios o porque estás muy preocupada por algo.





Si no tienes la menstruación
también puede ser que estés embarazada.
Si estas embarazada es porque
has tenido relaciones sexuales sin protección.
Si tienes dudas es importante hacerte
una prueba de embarazo.



Para ir a la ginecóloga
tienes que pedir antes cita
con tu médico en el Centro de Salud.
Él te dirá cuál es tu **Centro de salud sexual y reproductiva**
según donde vives.



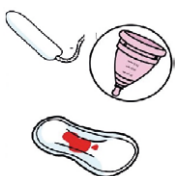
Centro de salud sexual y reproductiva:

Es el lugar donde está la ginecóloga
y atiende tus necesidades
de salud sexual y reproductiva.

Qué usar para la higiene durante la menstruación



Durante la menstruación,
es necesario utilizar algo para absorber la sangre
y no manchar la ropa.



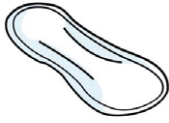
Cada mujer elige el producto que más le gusta
y que mejor lo puede adaptar a sus necesidades.
Según sus actividades diarias
o el momento del día.



Cuando no estás en casa
recuerda llevar siempre estos productos de higiene
en el bolso o en la mochila
por si los necesitas en algún momento.



Ahora te hablamos un poco de cada producto.



Compresas

Las compras en un supermercado o en la farmacia.

Las compresas se ponen en las bragas.

Hay que cambiarlas, cada 4 o 6 horas.

Esto depende del sangrado de cada mujer.

Una vez usadas hay que tirarlas a la basura.

También hay de diferentes tipos y tamaños.

Por ejemplo; compresas que son mejor para el día y otras para la noche.

También hay compresas con alas y sin alas.



Salva-slip

Los compras en un supermercado o en la farmacia.

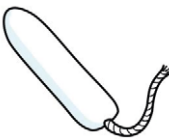
Los salva-slip son compresas más pequeñas que pegamos en las bragas.

Sirven para cuando sangramos poco.

Para utilizar al principio de la menstruación.

También los usamos al final de la menstruación porque sangramos menos.

Hay que usarlos solo durante la menstruación, porque si los usas todos los días puedes tener infecciones.



Tampones

Los compras en un supermercado o en la farmacia.

Los tampones los ponemos dentro de la vagina para absorber la sangre.

El tampón tiene un hilo que queda fuera de la vagina.

Para sacar el tampón hay que estirar del hilo.





Es importante lavarte las manos
cada vez que te cambias el tampón.



El tampón hay que cambiarlo
cada 4 o 6 horas.

Esto depende del sangrado de cada mujer.

Nunca dejar el tampón en la vagina más de 8 horas.



Hay tampones de diferentes tamaños.

Hay que tirarlos en la basura.

Nunca tirarlos en el váter.

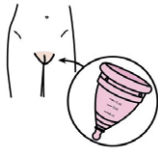


Copa menstrual

Es una copa de un material especial llamado silicona.

Puedes comprarlo en farmacias o en herboristerías.

Lo ponemos dentro de la vagina para recoger la sangre.



La copa la volvemos a utilizar cada mes.

Es el producto más barato de higiene menstrual.

Cuesta treinta euros pero te dura hasta cinco años.

No contamina.



La copa hay que vaciarla y limpiarla
cada cuatro o seis horas.

Esto depende del sangrado de cada mujer.



Es importante lavarte las manos
cada vez que te cambias la copa.

Y tirar la sangre que hay en la copa por el váter.



Cuando terminas la menstruación

es muy importante limpiarla

primero con agua y jabón

y luego hervirla en agua

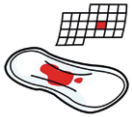
durante 5 minutos para tenerla limpia

y preparada para utilizar en la siguiente menstruación.

Si tienes dudas

pregunta a una persona de tu confianza.

Ideas falsas – mentiras sobre la menstruación



En nuestra sociedad la menstruación está llena de **tabús**.

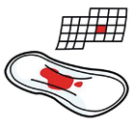


Vamos a hablar de las ideas falsas que la gente dice sobre la menstruación:



No está bien hablar de la menstruación.

Desde que somos niñas nos dicen que la menstruación que hay que ocultar, que da vergüenza, que es sucio o de mal olor.



Hablamos poco de la menstruación y siempre de manera negativa.

La menstruación es algo natural de nuestro cuerpo pero nadie nos explica en qué consiste.



Por eso las mujeres necesitamos hablar de la menstruación con normalidad.



Pregunta a tu madre o a tus hermanas, para saber más sobre la menstruación.



Cuando estás con la menstruación estás más sensible.

Esto falso.

Algunas mujeres están más sensibles y otras no.



Esto depende de cada mujer, y lo que le haya pasado estos días.



Tabú:

Es un tema del que no se habla porque da vergüenza o la gente piensa que está mal hablarlo.

Cuando estás con la menstruación no te puedes bañar y duchar.



Es al contrario, cuando estamos con la menstruación tenemos que cuidar más nuestra higiene íntima. La falta de higiene puede llevar a tener infecciones y malos olores.



Métodos anticonceptivos:

Sirven para evitar infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados. Por ejemplo, el condón



Cuando estás con la menstruación no te puedes quedar embarazada.

Hay una idea falsa que piensa mucha gente y es que si tienes relaciones sexuales cuando estas con la menstruación no hay riesgo de embarazo.

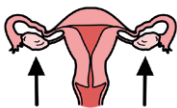
Y que no es necesario usar un **método anticonceptivo**.



Es importante que sepas que esto es falso. Porque aunque es difícil que te quedes embarazada si tienes relaciones sexuales los días de la menstruación, también puede pasar.



Irregular, cuando cada vez tienes la menstruación en fechas diferentes.



Esto pasa porque hay mujeres que tienen ciclos menstruales irregulares, y pueden tener la menstruación y estar ovulando.

Fecundación, es cuando se juntan el espermatozoide y el óvulo para formar al bebé.



Además, los espermatozoides están en el órgano femenino entre tres y cuatro días, por lo que la **fecundación** puede producirse.





Cuando estás con la menstruación no puedes hacer deporte.

Esto es falso.



Cuando estás con la menstruación puedes llevar una vida normal y realizar tus actividades diarias.



Si tienes dolor o molestias puede ser que no tengas ganas para hacer deporte así que no lo hagas, ya lo harás otro día.



La menstruación duele.

Esta idea es falsa.

La menstruación puede dar molestias.



Si duele mucho lo llamamos **dismenorrea**.

Si tienes dismenorrea consulta a tu médica.



La **endometriosis**, es una enfermedad que tiene relación con la menstruación y que también nos puede dar dolor.



También hay muchas mujeres que no les duele durante la menstruación.



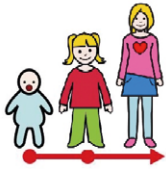
Dismenorrea:

Menstruación dolorosa

Endometriosis:

El endometrio es el tejido que recubre el interior del útero. Es una enfermedad donde un tejido que es parecido al de las paredes del útero crece fuera de él o en otras partes del cuerpo. Esta enfermedad produce dolor en la pelvis, menstruaciones intensas y dolor durante o después de las relaciones sexuales.

Quando tienes la primera menstruación ya eres una mujer.



Esto es falso.

Porque las niñas que no tienen la menstruación también son mujeres, porque tienen cuerpo de mujer.

Cuando tienes la menstruación por primera vez empiezan algunos cambios en tu cuerpo.

Todas las mujeres vivimos la menstruación de la misma manera.



Esta idea es falsa.

Todas las mujeres tenemos la menstruación, pero cada mujer tiene una menstruación diferente.

Hablar con otras mujeres nos sirve para ver las experiencias parecidas entre nosotras.

La menstruación es una enfermedad.



Esto es falso.

La menstruación no es una enfermedad, Aunque cuando estamos con la menstruación tengamos un poco de dolor o molestias, o menos ganas de hacer algunas actividades.

La menstruación es algo natural del cuerpo de las mujeres.



La sangre de la menstruación está sucia.

Esto es falso.

La sangre de la menstruación es igual de limpia que la sangre que sale de otras partes del cuerpo.



Cuando manchas las braguitas de sangre quiere decir que eres sucia.

Esto es falso.

Porque a todas las mujeres nos pasa más de una vez, cuando estamos con la menstruación.



Si te pasa no es tu culpa, te cambias las braguitas, las lavas y ya está.

Diario de mi menstruación



Piensa cuando tuviste la menstruación por primera vez.

Escribe cómo lo recuerdas,

dónde estabas,

cómo te sentiste

y qué te dijeron las personas

que estaban contigo en ese momento:





Edad menarquía:



Menarquía, es cuando tienes la menstruación por primera vez en tu vida.



Mis menstruaciones son:

☐ Regulares ☐ Irregulares



Mi sangrado:

☐ Poco ☐ Abundante ☐ Muy abundante

Cuando estoy con la menstruación utilizo:



☐ Compresas



☐ Tampones

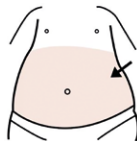


☐ Copa Menstrual

¿Qué síntomas tienes cuando estás con la menstruación?



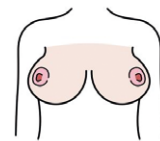
☐ Dolor



☐ Mi barriga está hinchada



☐ Granitos



☐ Mi pecho se hincha



☐ Dolor de cabeza



☐ Vómitos



☐ Me siento bien



¿Cómo te sientes cuando estás con la menstruación?



☐ Fuerte



☐ Alegre



☐ Triste



☐ Enfadada



☐ Cansada



☐ Cariñosa



☐ Golosa



☐ Creativa



☐ Quiero estar sola



☐ Quiero estar con gente

Dónde acudir



Centros de Salud Sexual y Reproductiva

Hay que ir al que nos toca según donde vivimos.

Pídele cita a tu médica.



Asociación de Afectadas de Endometriosis de Valencia

aendovalencia@gmail.com

Recursos de apoyo a la Educación Menstrual para profesionales



- Viaje al ciclo menstrual. (2012) Anna Savia Ribera.
- El tesoro de Lilith. Un cuento sobre la sexualidad, el placer y el ciclo menstrual (2012) Carla Trepas Casanova y Anna Salvia Ribera.
- Mamá, me ha venido la regla. Un cuento para madres e hijas, ideal para explicar a las niñas qué es y qué supone. Disponible en:

<https://blogdemay.files.wordpress.com/2017/07/mama-me-ha-venido-la-regla.pdf>



- Mentiras para ser una mujer de verdad (2016) Rocío Salazar

<https://vimeo.com/34216239>

- Documental: Monthlies. La luna en ti para adolescentes (33minutos) Diana Fabiánobá. Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=k2CKyOzyan8>



- El camino de Rubí. Disponible en:

<https://www.elcaminorubi.com/>

- Mujer cíclica. Disponible en:

<https://mujerciclica.com/>



Notas

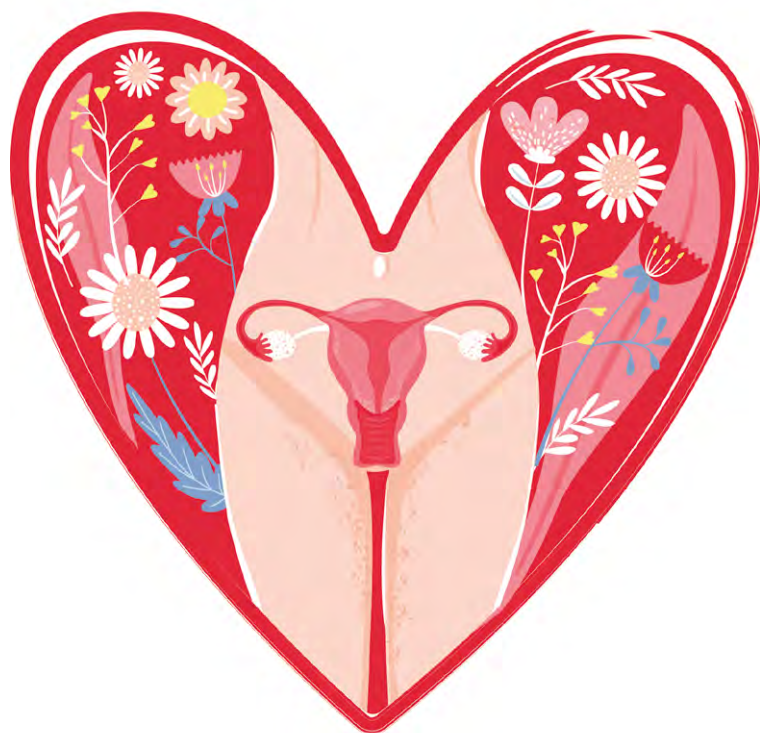
Apunta aquí todo lo que quieras recordar.

[illegible]

Blank lined paper with horizontal red lines.



[illegible]



Plena inclusión Comunidad Valenciana

C/ QUART, 29, BAJO, 46001 / 963 923 733 / www.plenainclusioncv.org

Movimiento asociativo de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo y sus familias en la Comunidad Valenciana.

La formamos 59 asociaciones.

Nuestra misión es ayudar a las personas y a sus familias a mejorar su vida y su participación en la sociedad.

Desarrollamos programas diferentes dirigidos a personas con discapacidad intelectual y a sus familias, como por ejemplo para promocionar la ciudadanía, el voluntariado y cuidar la salud mental.



Publicación financiada por:

