

# LA PRIMERA MENSTRUACIÓN



Herramientas e ideas para  
acompañar / vivir la primera  
menstruación de forma saludable y  
respetuosa

## Descripción

Espacio para hablar de la menstruación. Conocer como se desarrolla el ciclo y qué está pasando en nuestro cuerpo a nivel físico y emocional.

Comprender mejor los procesos nos permite relacionarnos de una manera más saludable con nuestra menstruación, desterrar mitos, tabúes y miedos y minimizar las dificultades más comunes del sangrado.

Está dirigido a niñas, niños, adolescentes, padres, madres, educador@s, psicólog@s, o cualquier otr@ profesional que acompañe a niños y niñas.

## Objetivos

- Conocer el ciclo completo y sus manifestaciones corporales y emocionales.
- Comprender el ciclo menstrual como un proceso fisiológico.
- Comprender que el ciclo puede ser una celebración de nuestro ser cíclico.
- Comprender que el ciclo puede ser una oportunidad de realización personal.
- Adquirir recursos para el autoconocimiento del ciclo.
- Conocer métodos de recogida del sangrado respetuosos con nuestro cuerpo y el medio-ambiente.
- Adquirir herramientas y recursos respetuosos para el cuidado de las dificultades menstruales .
- Conseguir ideas creativas para poder celebrar la primera menstruación.

## Contenidos

1. Explicación completa del ciclo y sus manifestaciones físicas y emocionales (fase preovulatoria, fase ovulatoria, fase premenstrual, fase menstrual).
2. Explicación de las potencialidades de cada fase del ciclo aplicadas a la vida diaria.
3. Exposición de herramientas y recursos para la autoobservación del ciclo.
4. Demostración y acercamiento a los recursos para el recogido del sangrado y sus usos (copas, compresas, tampones, esponjas, etc.).
5. Exposición y demostración de herramientas y recursos para el cuidado del ciclo menstrual y sus dificultades más comunes.
6. Ideas para celebrar el ciclo y el sangrado menstrual.

## Metodología

Los contenidos se transmitirán a través de materiales audiovisuales, bibliográficos y manipulativos con el apoyo de explicaciones teóricas. Realizaremos una de una serie de dinámicas grupales e individuales para que la formación tenga un carácter vivencial, Gracias a las dinámicas pasaremos unos momentos divertidos. El binomio diversión/aprendizaje resulta fundamental a la hora de motivar a los participantes hacia la adquisición de nuevas habilidades. En todo momento se atenderá a las preguntas, dudas y experiencias de l@s participantes.

## Duración

El seminario tiene una duración de cuatro horas para un total de 20 participantes. Idealmente se realiza en dos sesiones de dos horas cada una. Si se incrementa el número de participantes es necesario ampliarla duración del taller, ya que el objetivo es poder abordar todas las dudas y cuestionamientos personales y generales que surjan.

## Materiales

- Sala con asientos en semicírculo.
- Materiales artísticos.
- Materiales audiovisuales, bibliográficos, manipulativos.
- Pizarra/rotafolio Proyector.
- Mesa de apoyo

## Condiciones generales y económicas

- El espacio lo aportará la entidad contratante o Hilando Fino (C/Aldonza de Mendoza, 19. Guadalajara).
- El número de participantes será el establecido por la entidad contratante, teniendo en cuenta que, para este taller, y hasta 20 participantes, el número de adecuado de horas será cuatro. Por encima de dicho número de participantes es necesario incrementar el número de horas para poder dar respuesta a todos los casos particulares.

- El coste del taller es de 70 €/hora más kilometraje (0.20€/km) más IVA.

- Al taller se puede asistir con bebés que no se desplazan cuidando de no perjudicar el desarrollo de la actividad.

- El material y medios técnicos están incluidos en el presupuesto y corren a cargo de la ponente.

## Guía y facilita

**Celia Iglesias Sánchez**

Terapeuta menstrual, consultora de lactancia, facilitadora de círculos de mujeres, terapeuta de reflejos primitivos, especialista en neurodesarrollo, acompañante de metabioconsciencia, doula.

[www.celiaiglesias.es](http://www.celiaiglesias.es)

[hilandofinoguada@gmail.com](mailto:hilandofinoguada@gmail.com)

637374934

