

# Usar el Collar del Ciclo® para conocer el ciclo menstrual

## Niñas

El Collar del Ciclo ayuda a las niñas a conocer el ciclo menstrual. Es decir, la sangre normal y sana que fluye de la vagina durante 3 a 7 días todos los meses.

El ciclo menstrual incluye todos los días que van de una regla a otra.



En esos días, usa una toalla sanitaria en la ropa interior o inserta un tampón en la vagina para evitar que la sangre menstrual te ensucie la ropa. Cambia la toalla o tampón según sea necesario y no uses tampones de noche. Si no te sientes bien durante esos días, puedes usar una compresa de calor o tomar un analgésico suave.



El Collar del Ciclo sirve para saber cuándo tendrás la próxima regla.

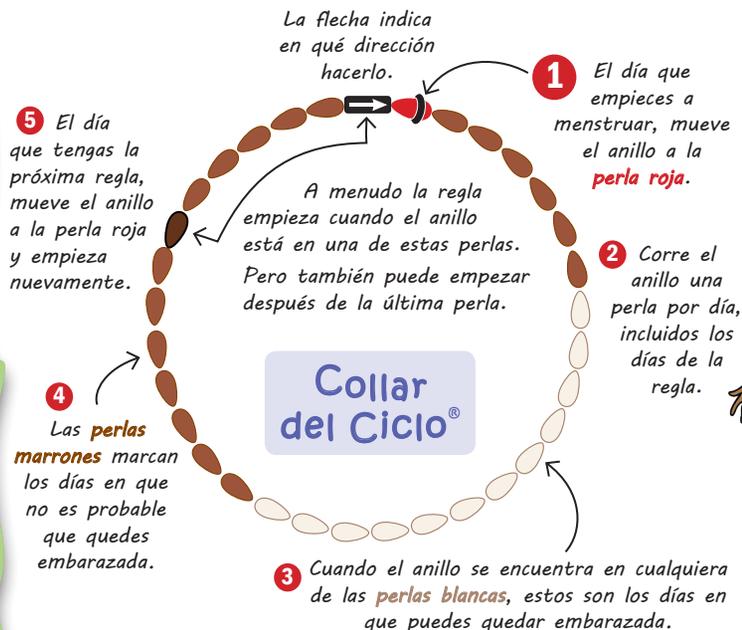
De esa manera vas a saber cuándo tienes que estar preparada y tener a mano una toalla sanitaria.



Es normal tener una regla por mes, pero a veces se puede adelantar o atrasar. Con el tiempo, las niñas usualmente tienen reglas con un mes de diferencia entre ellas.

## Cómo se usa el Collar del Ciclo

Cada perla representa un día del ciclo menstrual. Para llevar la cuenta, mueve el anillo una perla por día.



Es probable que entre una regla y otra se observen secreciones cervicales. Se trata de una sustancia líquida o flujo que proviene de la vagina, pero no es la regla. Es común observar secreciones cuando el anillo está en una perla blanca. A veces puede haber secreciones antes de tener la primera regla. Las secreciones sanas no tienen olor ni provocan picazón. Son signos normales de fertilidad a medida que el cuerpo empieza a estar en condiciones de embarazo.

**No se debe usar el Collar del Ciclo como medio de prevenir el embarazo.**

Si tú, o alguien que conozcas, necesita algún método anticonceptivo o más información, habla con un proveedor de servicios de salud o algún adulto de confianza.

## ¿De qué otra manera Cambia el cuerpo?

Estos son los cambios que se producen en el transcurso de varios años y son normales.

### Niñas



### Niños



En vez de tener reglas, los niños empiezan a tener "eyacuaciones mientras duermen", es decir les sale semen del pene cuando están dormidos. Ello implica que están en condiciones de dejar embarazada a una niña o mujer si dejan el semen en su vagina al tener relaciones sexuales.

## Los Cambios del Cuerpo

Parte del crecimiento implica cambios en el cuerpo y en la forma en que te sientes. Todos pasan por estos cambios a su manera y con un ritmo propio. Es probable que las niñas y los niños actúen o sean tratados de una manera diferente mientras estén creciendo. ¿Cómo quieres ser tratada TÚ?

## Hablemos de los cambios

Mamá, mira el Collar del Ciclo.

Me ayuda a entender mi regla.



Este collar nos sirve para hablar de TANTAS cosas importantes.

## Hablemos de los sentimientos



Es normal sentirse romántico o atraído por otra persona. Como así también es normal no sentirse de esa manera. El amor se demuestra de muchas formas. Pero amar y querer a alguien no implican relaciones sexuales.

Evitar tener relaciones sexuales es la mejor forma de que los jóvenes prevengan el embarazo y las infecciones que se pueden contraer por vía sexual, como el VIH.

## Mantenerse sano y seguro

Parte del crecimiento es saber mantenerse **SANO** y **SEGURO**.

¿Cómo lo pueden lograr tú y tus amigos?

Ten amigos a quienes les importe hacer lo que es mejor para TI.

Mantente alejado del alcohol y de las drogas, dado que sólo conducen a tomar decisiones peligrosas.

Di **NO** a todo aquello que no sea sano y seguro para ti.



Nunca vayas sola a un lugar privado o secreto con un joven.

## Recuerda



Nadie tiene que tocarte de una manera que te haga sentir mal o incómoda.

Habla con alguna persona adulta de confianza si te sientes presionada o no estás segura de algo.

¡Cuidate bien y mantente sana!

## Niñas que conocen su ciclo (CycleSmart™)

El Collar del Ciclo puede ayudarte a aprender acerca del ciclo menstrual.



## Varones que conocen el ciclo (CycleSmart™)



¿Qué es eso... del ciclo?

Te voy a contar.



Institute for Reproductive Health  
Georgetown University

4301 Connecticut Avenue, NW, Suite 310  
Washington, DC 20008

[www.irh.org](http://www.irh.org)