



Respondiendo a las necesidades durante la adolescencia temprana con la herramienta *Conociendo mi Ciclo*

El Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown (IRH por sus siglas en inglés) se complace en anunciar el lanzamiento de *Conociendo mi Ciclo*, una nueva herramienta para educar a los adolescentes tempranos sobre la pubertad y el ciclo menstrual. Esta herramienta--que fue desarrollada y validada en colaboración con APROFAM y el Consejo de Población dentro de su programa *Abriendo Oportunidades*--es un instrumento educativo valioso para tratar temas importantes como los cambios durante la pubertad, el ciclo menstrual, la sexualidad e higiene, en forma visual y concreta.

¿Por qué intervenir durante la adolescencia temprana?

Los conocimientos, las actitudes y los hábitos adquiridos en la etapa de los 10 a 14 años cementan el contexto en el que se desarrollarán las relaciones futuras con las parejas sexuales, así como la comunicación y la negociación sobre los derechos y responsabilidades.

Estos son años importantes para el desarrollo de los hábitos de cuidado personal y comportamientos saludables que servirán para evitar las relaciones sexuales, los embarazos no deseados, y las



¿Qué dicen los y las adolescentes?

"Una niña no debe tener miedo cuando le baje la menstruación."

Adolescente de 15 años

"A través de este material nos damos cuenta de las características y cambios que pueden afectar a nuestros hijos al desarrollarse."

Madre de adolescente



enfermedades.

¿Cómo se desarrolló *Conociendo mi Ciclo*?

La herramienta *Conociendo mi Ciclo*, consiste en un paquete para niñas de 10 a 14 años que incluye: 1) el Collar del Ciclo®, que se usa para llevar la cuenta de los días fértiles del ciclo menstrual de la mujer; y 2) un folleto con temas como el ciclo menstrual, los cambios durante la pubertad, los riesgos del embarazo a edad temprana, las normas de género y buenas prácticas de higiene personal. Este paquete, que puede ser adaptado para cada contexto, también incluyó toallas sanitarias, un calendario, y un diario personal. Para orientar a los programas interesados en distribuir la herramienta, el IRH desarrolló una guía programática para integrarla en actividades para jóvenes. Lea el [descriptivo](#) y los resultados de la investigación donde se validó la herramienta.



El Consejo de Población, APROFAM y el IRH organizaron un evento en la Ciudad de Guatemala que titularon: *Invertir HOY en jóvenes, es generar decisiones saludables para toda su vida*, en el cual 340 jóvenes participaron en sesiones denominadas "Mini-universidades", donde se presentaron herramientas y dinámicas para una variedad de metodologías, incluyendo *Conociendo mi Ciclo*, *Mi Cuerpo Está Cambiando*, *En mi salud sexual y relaciones...Yo decido*, y *Prevención contra la violencia*.

En este evento también se debatió la importancia de crear alianzas estratégicas para lograr el aprovechamiento de recursos y la sostenibilidad de los procesos a nivel local.

Para más información sobre el trabajo de IRH con jóvenes sobre el tema de la salud sexual y reproductiva visite irh.org.



La herramienta para adolescentes *Conociendo mi Ciclo* (arriba) y los *Lineamientos Programáticos* (debajo) para su implementación son instrumentos ágiles y adaptables para uso por una variedad de programas dirigidos a jóvenes.



Institute for Reproductive Health
4301 Connecticut Ave NW
Suite 310
Washington, DC 20008
irhinfo@georgetown.edu