

# HIGIENE personal



Yo cuido mi higiene íntima



World Vision  
NICARAGUA

Diseña tu propia toalla ecológica

## 1. ¿Qué es la menstruación?

Es el sangrado vaginal normal que le ocurre a cada mujer, todos los meses. Su cuerpo se prepara para un posible embarazo, si esto no ocurre, el tejido que se ha preparado se desprende del útero y es expulsado a través de la vagina como flujo menstrual.

## ¿Menstruar es algo sucio?

Para nada, la menstruación es algo muy saludable y normal.



## 2. Mitos FALSOS sobre la menstruación:

- Durante la menstruación no podemos bañarnos, cortarnos el pelo o incluso alzar a un bebé porque al pequeño le puede dar pujo.
  - No podemos cocinar, tocar ni mirar los alimentos porque se dañan.
  - Que no podemos hacer ejercicios o entrar a una piscina.
  - Que hay alimentos que no debemos comer porque nos hacen daño...
- ¡Todas son ideas falsas!



## 3. Tips sobre nuestra higiene menstrual:

- Usemos ropa interior limpia
- Nuestra ropa no debe estar apretada sobre la vagina, pues puede aumentar la humedad, el calor e irritarnos la piel.
- Debemos bañarnos todos los días con agua y jabón.
- Cuando usemos toallas desechables debemos cambiarlas frecuentemente, cada cuatro horas.
- Debemos lavarnos las manos antes y después de cada cambio de toalla sanitaria
- Guardemos nuestros artículos de aseo personal cuidadosamente.
- Luego de defecar, debemos limpiarnos de adelante hacia atrás, para no exponer la vagina a bacterias provenientes del ano, que nos pueden provocar serias infecciones.

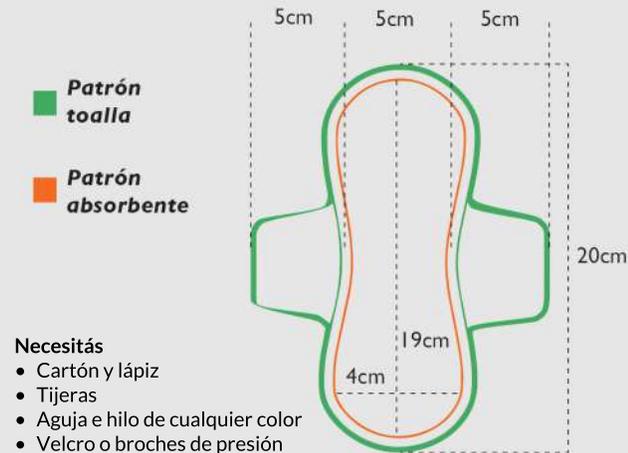


## 4. ¿Qué es una toalla ecológica o reutilizable?

Las toallas ecológicas se usan en la ropa interior, para absorber la sangre y se mantienen en su lugar mediante broches o velcro. Están hechos de una variedad de telas y capas que absorben el flujo. Después de usarlas, se lavan, secan y se reutilizan durante más o menos un año.

## 5. Beneficios de usar una toalla ecológica:

- Ahorramos dinero
- Ayudamos al medioambiente porque las toallas desechables son de materiales sintéticos que duran hasta 500 años para degradarse.
- Ahorramos tiempo porque no tenemos que salir a comprar productos desechables.
- Son cómodas y seguras, nos protegen de las infecciones y no provocan irritaciones.



### Necesitas

- Cartón y lápiz
- Tijeras
- Aguja e hilo de cualquier color
- Velcro o broches de presión
- Tela de algodón limpia. Puede ser estampada o lisa
- Tela de toalla de algodón. Puede ser de una toalla usada, pero debe estar limpia.

### Pasos

1. Creá un patrón de la toalla siguiendo las medidas arriba indicadas
2. Usando el patrón, dibujá en el cartón dos siluetas: una para la toalla con alas (contorno verde) y otra para la zona absorbente (contorno rojo sin alas)
3. Recortá ambas siluetas.
4. Para las compresas absorbentes utilizá el molde de cartón sin alas y recortá 4 piezas de tela de toalla de algodón.
5. Para obtener las cubiertas de las compresas, colocá el molde de cartón con alas sobre dos piezas de tela de algodón y recortalas con iguales medidas.
6. Para armar la toalla, colocá las cuatro piezas sin alas entre las dos piezas con alas. Ahora coselás por las orillas marcadas en verde y por la línea marcada en rojo.
7. En la parte exterior de las alas, cosé el velcro o el broche a presión que servirá para que la toalla no se mueva de la ropa interior.

### Lavado fácil

- Quitá el exceso de sangre a las toallas usando agua fría o tibia.
- Vertí agua oxigenada en las zonas manchadas y dejá que burbujeen para quitar cualquier residuo y manchas.
- Después lavalas a mano con agua y jabón.
- No le pongás suavizantes porque a la larga harán que la tela sea menos absorbente.
- Dejalas secar totalmente al sol para que puedan volverse a usar.

TE INVITO A  
DISEÑAR LA TUYA

