



HABLAR DE LA MENSTRUACIÓN A TU HIJA

El momento de la llegada de la menstruación es esperado por muchas niñas que lo interpretan como una entrada a la vida adulta, pero suelen tener muchas dudas que conviene haber resuelto antes del día de la primera regla.

El tema de la menstruación debería ser tratado con naturalidad por las familias, desterrando los mitos asociados y abriendo la puerta a la comunicación. También los niños, aunque no sean directamente afectados, deben recibir esa información.

¿CÓMO EMPIEZO?

No es necesario sentar a tus hijos y darles una charla sobre lo que significa la menstruación, la información más técnica seguro que la reciben en el colegio y al final no es lo más importante. Lo ideal sería que fuese un tema natural en la familia, cosa difícil cuando las propias mujeres adultas tendemos a ocultarlo y seguimos escondiendo el tampón en la manga del jersey hasta llegar al baño.

Si eres madre, seguro que, durante la infancia, tus hijos te han acompañado al baño el 90 por ciento de las

veces y, si alguna vez ha coincidido que tenías la regla, han preguntado que te estabas colocando en la braguita o porque tenías “pupa” ahí. Obviamente con esas edades no vas a explicarles el proceso biológico de la menstruación, pero lo importante es no ignorar su pregunta. Una explicación como “Las niñas sangramos unos días de vez en cuando y por eso mamá se pone esto, para no mancharse la ropa. No te preocupes que esto no duele nada, no es pupa”, será más que suficiente.

Según crecen ya no te acompañan tanto al baño, pero sí que estarán varias veces en la situación de ver a su mamá con tampones o compresas en el bolso o encontrándose regular por tener la menstruación. En esos momentos lo ideal es no ocultarlo y responder también a todas las dudas, también es recomendable evitar utilizar frases como “estar mala” o “en

esos días”, por resultar confusas. Tanto el padre como la madre deberían tener una actitud natural y hablar en términos claros.

Es un tema que puede salir, aunque tu hijo o hija no pregunte directamente, por ejemplo, si lo hacen sobre la manera que llegan los bebés o por los cambios asociados a la pubertad. Intentad no evitarlo y procurad que les llegue la mayor información posible.

¿Y QUÉ LE DIGO?

A partir de los 6 o 7 años, ya son capaces de entender conceptos mucho más complicados y pueden tener dudas complejas.

Explicar la menstruación puede ser difícil si nunca nos hemos puesto a



LIBROS QUE TE AYUDARÁN

-EL LIBRO ROJO DE LAS NIÑAS

(Editorial OB STARE. Cristina Romero & Francis Marín).

-LUNA NUEVA (varios autores).

-EL TESORO DE LILITH
(Carla Trepal Casanovas).

-MÍA SE HACE MAYOR

(Mònica Peitx Triay).

-MAMÁ, ME HA VENIDO LA REGLA

(May Serrano, Julia Serrano y Marta Serrano).

ello. Aquí te dejo un ejemplo de frase: “Cuando una niña se hace mayor, el cuerpo se prepara para que pueda tener hijos. Todos los meses fabrica un óvulo y, si no es fecundado por un espermatozoide, se deshace de él con una hemorragia que dura unos días”. Por supuesto, para esto el niño o la niña tienen que saber el ciclo repro-

ductivo completo, la menstruación forma parte de la educación sexual.

LAS DUDAS BÁSICAS QUE SUELEN TENER

● **¿A qué edad viene la primera menstruación?** Entre los 10 y 15 años. Más o menos 2 años después de que comiencen a desarrollarse los

senos y unos 6 meses después de que empiecen a observar flujo vaginal.

● **¿Qué ocurre después del primer periodo?** A partir de ese momento y hasta una edad entre los 45 y 55 años, la mujer menstruará todos los meses. Aunque después del primer periodo es probable que sea bastante irregular.

● **¿Duele?** Los días previos a la menstruación, algunas mujeres notan cambios de humor y algunas molestias y, durante el periodo, hay chicas que sí que tienen calambres, pero no suele ser doloroso como tal.

También sería recomendable que se familiarizaran con los productos de higiene femenina y que se les explicase cómo se utilizan.

LO QUE NO DEBERÍAMOS DECIR CUANDO HABLAMOS DE LA MENSTRUACIÓN

En general, deberíamos evitar los mensajes negativos acerca de la menstruación. Hacer hincapié en factores como el dolor o los cambios de humor, aunque sea algo que por experiencia sabemos que puede ocurrir. La prevención en ese sentido no ayuda nada, solamente favorecerá el miedo de la niña a que le venga la menstruación y en realidad, lo normal es que no sea tan molesto y si lo es, encontraréis una solución.

Tampoco que el primer periodo represente un antes y un después. Realmente es un hito a nivel biológico, pero no indica que la niña sea más madura psicológicamente que el día anterior, no podemos tratarla diferente después de que tenga el periodo ni hablar de ese momento como “el día que se hará mujer”.

Tratar el periodo como una enfermedad tampoco es buena idea. Salvo alteraciones específicas, una mujer puede hacer su vida normal durante el periodo y eso es algo que las niñas tienen que tener claro.

La clave está en tratarlo como algo natural y dar toda la información posible, así como los recursos necesarios para que ellas mismas puedan resolver todas sus dudas si lo desean. ■

NO DUDES EN ACUDIR AL MÉDICO

Durante los primeros años de su periodos es importante que los padres sean conscientes de los ciclos de su hija y acudan al médico si descubren alteraciones como dolores intensos, sangrados muy abundantes o menstruaciones muy irregulares.

