TALLER SOBRE ADOLESCENCIA Y MENSTRUACIÓN (Alumnos 1º ESO)

La adolescencia, es una etapa en la vida del adolescente de vital importancia. Se experimentan cambios en su cuerpo los cuales muchos de ellos desconocen. Se generan dudas e inquietudes acerca de cómo actuar. Uno de ellos es la menstruación en las niñas. Con este taller se intenta conseguir que las niñas se sientan seguras y que sean capaces de identificar los problemas que puedan surgir respecto al tema.

Durante el taller se han tratado las siguientes temáticas:

- Qué la adolescencia y la edad que la comprende según la OMS (10 – 19 años).
- Cambios en el cerebro del adolescente.
- Repasamos los órganos del aparato reproductor masculino y femenino.
- Cambio físicos y emocionales en la adolescencia.
- Qué es el ciclo menstrual, sus fases y el síndrome premenstrual.
- Dispositivos que se pueden usar durante la menstruación: compresa, salvaslip, braga menstrual, tampón, copa menstrual.
- Hábitos de higiene para cuidar nuestros aparatos reproductores.
- Vacunación del Virus Papiloma Humano como otra forma de cuidar nuestro aparato reproductor.
- Hábitos alimenticios durante la menstruación.
- Cuando debemos consultar al personal médico.

Finalizamos el taller contando un cuento “Yo voy conmigo” de Raquel Diaz Reguera sobre el autoestima y por último, entregamos unos packs en colaboración el programa de la adolescencia de Evax a cada alumna con diferentes dispositivos para utilizar durante la menstruación.

Enfermería Escolar EAP Barrio Peral