

CONOCE TU PERIODO:

**UNA GUÍA PARA ESTUDIANTES DE
LA CIUDAD DE NUEVA YORK**

GUÍA SOBRE EL PERIODO PARA ESTUDIANTES DE NYC

Estudiantes: ¡Conozcan sus derechos!

Puedes obtener productos menstruales, o para el periodo, en los baños de las escuelas.

MÁS INFORMACIÓN ¡PÁGINAS 1-2! →

Pubertad y periodos

El periodo menstrual está formado por sangre y otros líquidos. El periodo es una parte normal del crecimiento. Al periodo también se le llama menstruación.

MÁS INFORMACIÓN ¡PÁGINAS 3-4! →

Primeros periodos

Los periodos ocurren aproximadamente una vez al mes y generalmente duran de 3 a 7 días. Pueden ser incómodos, pero ¡puedes prepararte!

MÁS INFORMACIÓN ¡PÁGINAS 5-6! →

Cuidado menstrual

Cuando te llegue el periodo, aprenderás a usar productos como toallas higiénicas, tampones o copas.

MÁS INFORMACIÓN ¡PÁGINAS 7-11! →

Recursos

Si tienes preguntas sobre tu periodo, puedes hacérselas a un adulto de confianza, como a tus papás, profesoras, enfermeras de la escuela o doctoras.

MÁS INFORMACIÓN ¡PÁGINA 12!

ESTUDIANTES: ¡CONOZCAN SUS DERECHOS!



¿Sabías que en la Ciudad de Nueva York ...?

Puedes obtener productos menstruales, o para el periodo, gratis en la escuela. Están en los baños para que las estudiantes tengan acceso a los productos cuando los necesiten, de manera privada y sin tener que preguntarle a nadie.

- Las escuelas públicas y chárter disponen de productos menstruales gratuitos a partir de 4º grado de primaria.

DE 4º GRADO EN ADELANTE:

Las toallas higiénicas están en los baños de uso individual (es decir, los baños con puerta que se usan uno a la vez).

DE 6º GRADO EN ADELANTE:

Los tampones y las toallas higiénicas están en los baños de uso individual y en el baño de niñas.

- Requerido de conformidad con la [Ley local 84 de 2016](#). (intro. nyc/local-laws/2016-84)

Si el dispensador de productos menstruales en tu escuela está vacío, avísale al conserje o a otro adulto. Si tienes preguntas sobre los productos disponibles en tu escuela o sobre cómo usarlos, puedes hablar con alguien del personal de la escuela, como una enfermera, profesora o consejera escolar.

Puedes conseguir productos menstruales gratuitos en los alojamientos temporales.

- Los productos menstruales están disponibles en los alojamientos temporales. Puedes encontrar más información y recursos para estudiantes en alojamientos temporales en el [sitio web de las escuelas públicas](#). (schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing)
- Requerido de conformidad con la [Ley local 83 de 2016](#). (intro.nyc/local-laws/2016-83)

Esta línea de tiempo se refiere a la reciente historia de **activismo**, ¡incluso por parte de estudiantes activistas! para promover una ciudad más justa para las personas que menstruan.

Vas a aprender más sobre el activismo en clases de educación de salud, estudios sociales o cívica. El activismo puede comenzar escribiendo un correo electrónico o cartas a los representantes del gobierno, asistiendo a reuniones sobre los problemas en tu barrio o conociendo mejor a tu comunidad por medio de voluntariados o hablando con vecinos y compañeros.

Equidad menstrual en NYC

2016

Impulsado por los activistas estudiantiles, el alcalde firma una nueva ley que convierte a la Ciudad de Nueva York en el primer lugar de Estados Unidos en ofrecer productos menstruales gratuitos a las estudiantes de 6° en adelante en las escuelas públicas y chárter.

2020

La Ciudad de Nueva York distribuye productos menstruales en las escuelas y en las despensas de alimentos locales durante la pandemia de COVID-19.

2021

El concejo de la Ciudad de Nueva York celebra una audiencia pública sobre la **equidad menstrual**, que es cuando todas las personas tienen un acceso justo a los productos menstruales, educación sin estigma y un espacio para cuidarse durante su periodo.

2023

Todas las escuelas públicas y chárter con grados 4° y 5° comienzan a proporcionar productos menstruales en los baños individuales de los estudiantes.

2024

Entran en vigor cinco leyes nuevas sobre la equidad menstrual en la Ciudad de Nueva York. ¡Una de ellas requiere que las escuelas proporcionen información como este folleto para que las estudiantes conozcan sus derechos!

PUBERTAD Y PERIODOS

Durante la **pubertad**, el cuerpo y la mentalidad de las personas cambian para prepararlas a convertirse en adultos. Todos pasamos por la pubertad. Cuando cumplimos cierta edad, normalmente entre los 8 y los 14 años, las **hormonas** (agentes químicos que actúan como “mensajeros” del cuerpo) le dicen al cerebro que inicie esta etapa de crecimiento. Cada persona es un poco diferente, por lo que cada una empieza y atraviesa la pubertad a su propio ritmo.

La pubertad incluye cambios físicos (cambios en nuestros cuerpos), cambios emocionales (cambios en nuestros pensamientos y sentimientos) y cambios sociales (cambios en nuestras relaciones). Aprender sobre estos cambios puede ayudar a los jóvenes a saber qué esperar y a prepararse para su paso a la vida adulta.

Uno de los cambios físicos que ocurre en la pubertad, para todas las personas con útero, es el inicio de la **menstruación**, o la llegada del periodo. Es algo muy normal y saludable. Durante el periodo, un flujo que contiene sangre (**flujo menstrual**) sale de la vagina generalmente durante 3 a 7 días.

Puede parecer alarmante, ¡pero en realidad es un acontecimiento asombroso! Es una señal de que el cuerpo de una persona está creciendo y desarrollándose. Cuando te llega el periodo, la vida cotidiana no tiene por qué detenerse; puedes ir a la escuela, ver a tus amigos y hacer deporte. No hay nada de qué avergonzarse.

Puedes apoyar a tus amigas que han empezado a menstruar escuchándolas, tratándolas como te gustaría que te trataran a ti, compartiendo con ellas lo que sabes sobre la menstruación y los productos menstruales si te preguntan y familiarizándose con sus experiencias.

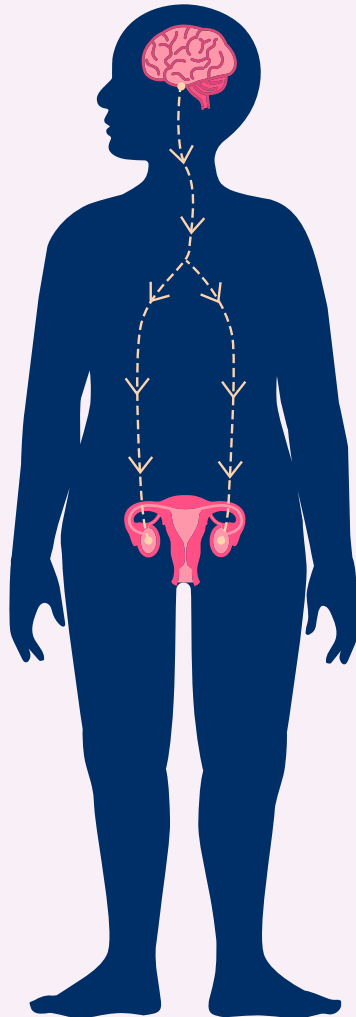


Biología del periodo

Los periodos son parte de un ciclo que ayuda al cuerpo a prepararse para un embarazo potencial. Las hormonas inician el proceso enviando un mensaje al útero y a los ovarios, que son parte del **sistema reproductivo**.

Luego, aproximadamente una vez al mes, los ovarios liberan un óvulo. El útero responde creando una capa gruesa de sangre, nutrientes y tejidos. Si la persona no se embaraza, la sangre y los nutrientes no son necesarios y el cuerpo los elimina. La sangre y los tejidos son eliminados por la vagina.

¡A eso se le llama el periodo o la menstruación! Este proceso se repite aproximadamente cada 21 a 35 días y es por eso que a este proceso se le llama **ciclo menstrual**: Se repite regularmente. [Mira este video para aprender más sobre la biología de los periodos.](#) (amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care)



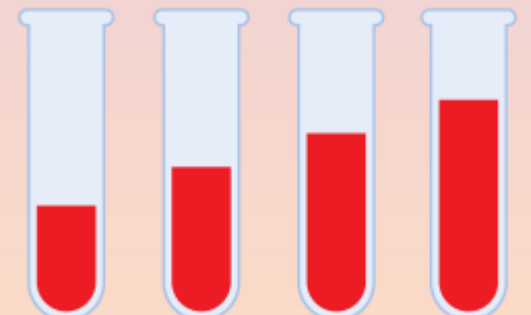
PRIMEROS PERIODOS

Aprenderán mucho sobre su primer periodo en las clases de educación de salud en primaria y secundaria. Como el cuerpo de cada persona es diferente, ¡los periodos también serán diferentes para cada una! Los periodos comienzan a diferentes horas del día y a distintas edades y cada persona tendrá indicios y síntomas diferentes antes y durante el periodo. En distintas culturas, los primeros periodos pueden tener un significado simbólico y algunas familias los celebran de forma especial.

¿Cómo son los periodos?

El periodo de cada persona es un poco diferente. Para algunas personas, los días previos o durante el periodo pueden ser incómodos o dolorosos. Pueden tener cólicos, dolores de espalda o cuello, náuseas o diarrea. Para otras, el momento en que empieza el periodo puede no sentirse diferente, y puede empezar con un poco de flujo con sangre.

A veces el sangrado puede ser abundante, pero normalmente el flujo menstrual sale poco a poco. La menstruación no sale disparada ni a chorros. Puede parecer que se pierde mucha sangre, pero no es así. Suelen ser de 2 a 3 cucharadas a lo largo de unos días, es decir, menos de 1/4 de taza.



LIGERO REGULAR ABUNDANTE MUY ABUNDANTE

¿Cómo son los periodos?

Un periodo puede no parecer como sangre roja fresca y brillante. Como está compuesto de sangre, tejidos y otros fluidos, puede verse más espeso, y puede ser de color rosado a café, marrón e incluso negrozco. Algunas personas pueden tener grumos de sangre oscura. Todos estos colores y texturas son totalmente normales.

¿Cuánto dura el periodo?

La mayoría de los periodos duran entre 3 y 7 días. Es normal que el flujo sea más intenso el primer día o los dos primeros días y más ligero hacia el final del periodo.



¿Cada cuánto nos llega el periodo?

El cuerpo tarda un tiempo en acostumbrarse al periodo, por lo que al principio puede ser impredecible. En general, las adultas tienen el periodo aproximadamente cada mes. En el caso de las preadolescentes y adolescentes, es menos regular, pero generalmente, al menos cada 3-6 semanas después del primer periodo.



CUIDADO MENSTRUAL

Hay una gran variedad de productos que se pueden usar para el cuidado menstrual. Puedes probar y decidir cuál te gusta más. Usar productos menstruales ayuda a prevenir manchas en la ropa o las sábanas. No hay por qué avergonzarse de la menstruación y muchas personas siguen prefiriendo contárselo sólo a sus amigas más cercanas. Nadie sabrá qué tipo de producto utilizas si no se lo dices. [Mira este video para aprender a usar cada producto.](https://www.amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups) (amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups)

Tipos de productos menstruales

Toalla higiénica

¿QUÉ ES?

Las **toallas higiénicas**, o simplemente **toallas**, se adhieren al interior de la ropa interior y absorben los flujos menstruales. Las hay desechables, reutilizables y lavables.



¿CÓMO SE USA?

Cada toalla higiénica debe utilizarse una sola vez y cambiarse cada 4 o 6 horas o cuando sea necesario. Después de quitarte la toalla, enróllala y envuélvela en el empaque de una toalla nueva o en papel higiénico. Tírala a la basura (**¡nunca** al inodoro!).

¿DE QUÉ ESTÁ HECHA?

Las toallas higiénicas suelen ser de algodón u otro material suave. El "tamaño" de las toallas indica la cantidad de flujo que pueden absorber: protector, ligero, normal, pesado, para toda la noche.

Tampón

¿QUÉ ES?

Los **tampones** se introducen en la vagina y absorben los flujos menstruales. Algunos tampones tienen aplicadores de plástico o cartón que ayudan a introducir el tampón.



¿CÓMO SE USA?

Cada tampón debe usarse una sola vez y cambiarse cada 4 a 8 horas o según sea necesario. No es común, pero dejarse un tampón por mucho tiempo puede poner a la persona en riesgo de síndrome de shock tóxico, una enfermedad causada por bacterias. Después de quitarte el tampón, enróllalo en papel higiénico y tíralo a la basura (**¡nunca** al inodoro!).

¿DE QUÉ ESTÁ HECHO?

Los tampones suelen ser de algodón u otro material suave. El “tamaño” de los tampones indica la cantidad de líquido que pueden absorber: ligero, regular, súper, súper plus, ultra.

Copa menstrual

¿QUÉ ES?

La **copa menstrual** es una copa en forma de campana que se introduce en la vagina y recoge los flujos menstruales.



¿CÓMO SE USA?

La cantidad de tiempo que puede usarse una copa reutilizable depende del tamaño y tipo de copa. La copa debe limpiarse cada 4 a 8 horas y desinfectarse con regularidad, siguiendo las instrucciones del producto.

¿DE QUÉ ESTÁ HECHA?

Las copas menstruales son hechas de materiales flexibles como goma o silicona. Las hay de diferentes formas y tamaños, y muchas son reutilizables por meses o años.

En las tiendas, te darás cuenta de que a estos artículos se les llama “cuidado femenino” o “toallas sanitarias”. En las escuelas de NYC, decimos “productos menstruales o para el periodo”.

El tamaño del producto menstrual se refiere a la cantidad de flujo que puede absorber y no a la talla o la textura de la persona.

¿Cómo decido qué producto usar?

Muchas personas usan un producto distinto dependiendo de la situación. Por ejemplo, puede que te sientas más cómoda durmiendo con una toalla higiénica que con un tampón, pero puede que estés más cómoda usando un tampón si estás nadando o haciendo algún otro tipo de actividad deportiva. [Mira este video para aprender más sobre cómo manejar tu periodo.](https://www.amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence) (amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence)

Volumen de flujo	Toallas	Tampones
1 gota	Regular	Light
2 gotas	Super	Regular
3 gotas	Extra Largas	Super
4 gotas	Nocturnas	Super Plus
5 gotas	Nocturnas extra largas	Ultra

Cuando desecho los productos menstruales, ¿por qué no puedo tirarlos al inodoro? Los productos menstruales pueden tapan los inodoros y dañar las tuberías de agua.

Prepárate para tu periodo

Carga un “kit menstrual”. Incluye tu producto menstrual de preferencia, pañitos húmedos, una bolsa por si se te manchan los calzones y unos calzones limpios.

Hazle seguimiento a tu periodo con un calendario. Anota el primer día de tu periodo en un calendario cada vez que te llegue el periodo. Puede que notes un patrón en tu ciclo, lo que te ayudará a planificar cuándo podría llegarte de nuevo. Es posible que en los primeros años de tu periodo no notes un patrón.



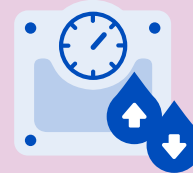
Aunque hay aplicaciones disponibles para ayudarte a hacerle seguimiento a tu ciclo menstrual, algunas personas prefieren no compartir los datos de su salud en línea, lo cual incluye aplicaciones digitales. Tener cuidado a la hora de facilitar cualquier información personal forma parte de aprender a [ser un buen ciudadano digital](https://infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship). (infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship)

Prepárate para los síntomas

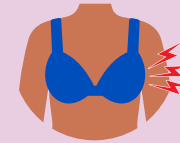
Antes del periodo:

Mas o menos una semana antes de que les llegue el periodo, hay personas que se sienten hinchadas, cansadas, con altibajos emocionales, dolores de cabeza o antojos de ciertas comidas. A esto se le conoce como síndrome premenstrual. La mayoría de personas que tienen un útero sufren de este síndrome en algún momento de sus vidas, pero no todas. El síndrome premenstrual es la reacción de tu cuerpo a los cambios en los niveles hormonales.

Síntomas físicos del síndrome premenstrual



Cambio de peso por retención de líquidos



Sensibilidad en los senos



Brotos de acné

Síntomas emocionales y de comportamiento



Dificultad para concentrarse



Tristeza



Dificultad para dormir

Durante el periodo:

Los músculos del utero empujan el flujo menstrual hacia afuera, lo cual a veces puede provocar cólicos. El dolor de los cólicos puede aliviarse en muchos casos con medicamentos disponibles en las tiendas, como el ibuprofeno, o usando una almohadilla térmica o una botella con agua caliente en casa.

Si te dan cólicos que te hacen sentir mal, doblarte del dolor o faltar a la escuela, es importante que hables con una doctora o enfermera.

RECURSOS

Encuentra un doctor

La mayoría de los doctores, incluidos los pediatras y los proveedores de atención primaria, pueden contestar preguntas básicas sobre la menstruación.

Los ginecólogos son doctores especializados en el cuidado de la salud de la vulva, la vagina, el útero, los ovarios y los senos. Pueden ayudar con temas más complicados relacionados con la menstruación.

Algunas escuelas tienen [centros de salud escolares](#). (schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/school-based-health-centers) Son manejados por hospitales locales, centros médicos y organizaciones comunitarias. [Averigua si en tu escuela hay un centro de salud](#). (schools.nyc.gov/docs/default-source/default-document-library/list-of-nyc-school-based-health-centers-english.pdf)

En Nueva York, [los adolescentes pueden acceder a ciertos servicios de salud](#) por su propia cuenta. (teenhealthny.org) Aprende más sobre las [clínicas de salud sexual](#) de la ciudad, que atienden a personas mayores de 12 años sin importar su situación migratoria. (nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page)

Encuentra productos menstruales

Los productos menstruales se pueden comprar en muchas tiendas, incluidas tiendas barriales, droguerías o farmacias.

Los productos menstruales están disponibles de manera gratuita en las escuelas y en algunos otros lugares en la Ciudad de Nueva York, como en las despensas de alimentos, locales de comidas de verano y algunas bibliotecas públicas.

REFERENCIAS

- Academia Estadounidense de Pediatría
- Escuelas Públicas de Boston
- Centro de Salud del Adolescente de Mount Sinai
- Escuelas Públicas de Oregon
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.

Esta guía fue creada por las Escuelas Públicas de la Ciudad de Nueva York en colaboración con la Comisión para la Equidad de Género de la Ciudad de Nueva York, de conformidad con la Ley Local 11 de 2024. Se actualizó por última vez en agosto de 2024.