



La menstruación, es la etapa en la que el cuerpo femenino se prepara para la maravillosa posibilidad de engendrar vida.



¿Cómo hablarle a tu hija de la menstruación?

Por Eva Cecilia Villa Valdés
Mtra. Psicología

Siempre hay temas que no son tan sencillos de abordar; la principal razón va ligada al tipo de cultura que tenemos en nuestro país, a la prevalencia de la doble moral y a la ignorancia y desconocimiento como tal. Independientemente de cómo te hayan educado tus padres, es importante que te informes y documentes sobre el tema que quieres tratar.

La primera recomendación va en el sentido de llamar a las cosas por su nombre, tal cual es y no tratar de minimizar o suavizar el tópico.

En este sentido, al tocar temas que se relacionan con la sexualidad, generalmente cambiamos los nombres y denominaciones. Para que tu hija entienda bien el tema, debes explicarle haciendo referencia a los nombres de las partes fisiológicas del cuerpo que se involucran como son: la vagina, los ovarios, los senos, todo el sistema reproductivo femenino y de una vez el masculino, ya que generalmente van de la

mano y una vez que se acerca la etapa de la menstruación, vale más hablar de sexo, sus obligaciones, responsabilidades y consecuencias.

Aquí se podrán preguntar o inclusive podrán adoptar una postura negativa hacia la necesidad de hablarle a una pequeña de 10 años de manera tan profunda y explícita sobre el sexo. Debo resaltar que la información se sugiere se proporcione a discreción y criterio de los padres, de acuerdo a la edad de su hija, aunque hay que considerar dos factores de trascendencia; El primero es el alcance de la información, todos hoy en día tenemos acceso directo a la misma, por lo que resulta más favorecedor que los padres le expliquen dicha información a la niña. El segundo factor estriba en que la información es poder; es decir, si yo hago un uso adecuado de la información, mi hija estará mejor preparada para sortear las

disyuntivas que representa la adolescencia y las cuales tarde o temprano tendrá que afrontar.

Tal vez en primera instancia cuando las niñas comienzan a reglar a edades tempranas, se puede manejar la información de manera general y no tan profunda y detallada; sin embargo, se sugiere que conforme vaya creciendo y avanzando en la etapa se le acompañe orientándola y complementando dicha información.

Además no podemos perder de vista que otro factor que resulta de gran impacto, tiene que ver con la edad temprana en la que los jóvenes hoy en día comienzan la actividad sexual, la cual está ubicada en un rango de 12 a 16 años, lo que en generaciones anteriores comenzaba de manera más tardía.

Para que tu hija entienda bien el tema, debes explicarle haciendo referencia a los nombres de las partes fisiológicas del cuerpo que se involucran.



Otra sugerencia tiene que ver con la importancia de que su hija conozca su cuerpo, una vez que entienda cómo está formado, deberá explorarlo. Es sano el fomentar que su hija toque sus senos y aprenda a auto-explorarse, que vea cómo es la forma externa de su vagina y más allá de esto, que aprenda a descubrir las sensaciones que le provocan placer o que no le agradan, con el fin de que esté en posibilidad de vivir una sexualidad sana.

En nuestro país, debido a los tabúes en relación a la sexualidad, existe un porcentaje altísimo de mujeres insatisfechas sexualmente o que nunca durante su vida sexual activa han experimentado un orgasmo. En la medida en que entendamos que la sexualidad es algo natural y parte de nosotros, fomentaremos autoestimas sanas y mujeres íntegras, satisfechas y plenas.

Asimismo, hablar sobre la sexualidad de manera abierta crea la posibilidad de quitar la prohibición y de abrazar el concepto desde un punto de vista de respeto y amor propio. Al quitar los tabúes y prohibiciones, la tentación disminuye. Es preferible crear conciencia y responsabilidad. No es fomentar el libertinaje, es entender que tarde o temprano sucederá y que es preferible que se asuma con lo que implica.

Volviendo a la menstruación, un aspecto que casi no se toca es la parte que presenta una connotación negativa ligada a veces al dolor físico. Si bien por un lado se exacerba el significado cultural de la concepción de la menstruación como aquel paso de "convertirse de niña a mujer", por otro lado, se omite hablar de las incomodidades y lo doloroso que puede resultar el proceso para algunas mujeres; como si por no mencionarlo, no sucediera.

Sería más valioso quitar connotaciones románticas-culturales y abordar el tema de manera fisiológica; primero desde el punto de que la menstruación, es la etapa en la que después de que el cuerpo femenino se prepara para la maravillosa posibilidad de engendrar vida; cuando no se da la fecundación; entonces el cuerpo debe limpiarse y expulsar lo que no fue necesario, en este caso el desprendimiento del endometrio y la renovación del mismo para el siguiente mes.

Ahora tampoco resulta de ningún beneficio satanizar la menstruación y exagerar los efectos negativos. Lejos de ayudar, crea resistencia y descontento y la realidad es que por muchos años estará presente. Por ahí dicen que lo que resistes persiste. Así que más vale aprender a vivir con la menstruación, tomar medidas preventivas si es que sufrimos de efectos dolorosos y adoptar una buena actitud para integrar nuestro lado femenino.

Hay mil y un cosas que podemos hacer, desde los remedios caseros como tomar té de orégano, hasta los remedios médicos como los analgésicos y desinflamatorios. Por último el mejor consejo tiene que ver con siempre hablar con la verdad, esto siempre ayuda en todos los sentidos.

Cuando las niñas comienzan a reglar a edades tempranas, se puede manejar la información de manera general y no tan profunda y detallada.

Google es la herramienta #1 para realizar búsquedas en el internet.

Los tours virtuales en Google duplican el interés en su negocio de clientes potenciales.

Un perfil completo en Google mejora el posicionamiento de su página.

**La 1ra Impresión es en Google . . .
¿TU NEGOCIO ESTA LISTO?**



Google Maps | Business View

TOUR 360° PANORÁMICO



Realizamos un recorrido virtual del interior de su negocio para acercarle a más clientes.

Un solo pago de por vida

Consulta precios publicados en nuestra página
Paquetes a partir de \$2,950.00 +IVA

www.macademy.com.mx/servicios

Macademy es miembro de la Asociación Mexicana de Mujeres Empresarias, AC

Restaurantes Spas Estéticas Escuelas Tiendas Hospitales Consultorios y más!
Cobertura Nacional

dps@macademy.com.mx (55)2971 0067 (777)4179698