

I. Presentación	6
¡La salud menstrual es nuestro derecho!	7
¿Qué es el tabú menstrual?	9
¿Qué es el género?	10
Un mensaje para las personas adultas	14
II. Introducción	17
¿A quién va dirigido este manual?	21
Objetivos de este manual	21
¿Cómo usar este manual?	22
PARTE 1: Pubertad, adolescencia y ciclo menstrual	23
Lección 1. Nuestra anatomía. ¡Es un placer conocerme!	23
Lección 2. Pubertad y adolescencia	31
Lección 3. Nuestra primera menstruación	39
Lección 4. De copas, toallas y otros materiales de gestión menstrual	48
Lección 5. ¿Qué es el ciclo menstrual-ovulatorio?	65
Lección 6. ¡Nuestro ciclo menstrual-ovulatorio es un signo de salud!	80
Lección 7. Hábitos que promueven la salud menstrual	86
PARTE 2: Salud menstrual y emociones	94
Lección 8. Explorando emociones nuevas	94
Lección 9. El ciclo menstrual-ovulatorio y las emociones	102
PARTE 3: Salud menstrual y sociedad	111
Lección 10. La salud menstrual también es social	111
Lección 11. Derribando mitos y prejuicios menstruales	118
Lección 12. Promover la salud menstrual en la escuela	126
Lección 13. ¿Cómo podemos ser activistas menstruales?	132
Un mensaje final	136
Índice temático	138